گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری ® لاہور

نومبر 2007ء بمطابق شوال 1428 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 15 روپے

17

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- پھلوں سے جلد کی حفاظت اور حُسن
- کمر درد، موٹاپا اور ورزشی علاج
- جادوگر عورت کا جن
- مراقبہ سے خودکشی کے رجحانات میں کمی
- میری زندگی کا سب سے خوفناک روحانی علاج
- پان مصالحے، سپاریاں اور گٹکا
- آپ کی صحت اور ماہ نومبر
- بیوی کی ناراضگی ختم اور محبت بڑھانے کا روحانی عمل
- قرآن کریم کی برکت سے شوگر کا علاج
- کیلا کھایئے، صحت بنایئے

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ۔ القرآن

بیاد

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

زیر سرپرستی

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 5 جلد نمبر 2 نومبر 2007ء بمطابق شوال 1428ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

نومبر 2007ء

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	اندرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)	بیرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)
15 روپے	180 روپے	40 امریکی ڈالر

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

فہرست مضامین

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/180 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری درج ہوتا ہے۔ اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/180 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے۔ اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے۔ کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کو فائدہ ہوگا اور اس کو مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائیں...... اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجئے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

042-7552384، 0322-4688313

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹر، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

پیغامِ قرآن

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: کیا ایک ایسا شخص جو مردہ تھا پھر ہم نے اس کو زندگی بخشی اور ہم نے اس کو ایک ایسا نور عطا کیا جس کو لئے ہوئے وہ لوگوں میں چلتا پھرتا ہے بھلا کیا یہ شخص اس شخص کے برابر ہوسکتا ہے جو مختلف تاریکیوں میں پڑا ہوا ہو اور ان تاریکیوں سے نکل نہ سکتا ہو (یعنی کیا مسلمان کافر کے برابر ہوسکتا ہے)۔

(سورۂ انعام آیت نمبر ۱۲۲)

فرمانِ رسول ﷺ

حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے کعبہ کو دیکھ کر (تعجب سے) ارشاد فرمایا: لا الہ الا اللہ (اے کعبہ!) تو کس قدر پاکیزہ ہے، تیری خوشبو کس قدر عمدہ ہے اور تو کتنا زیادہ قابل احترام ہے۔ (لیکن) مؤمن کی عزت واحترام تجھ سے زیادہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تجھ کو قابل احترام بنایا ہے اور (اسی احترام کی وجہ سے) اس بات کو بھی حرام قرار دیا ہے کہ ہم مؤمن کے بارے میں بدگمانی کریں۔ (طبرانی، مجمع الزوائد)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

سارا دن دکھ بھرے خط، درد بھرے فون اور افسوس ناک حالات، ملاقات کے ذریعے سننے کو ملتے ہیں۔ یہ ڈھیروں ملاقاتیں جو مختلف شکلوں میں میرا سامنا کرتی ہے۔ بہت افسردہ کرتی ہیں۔ ایک دن میرا موبائل کھلا رہ گیا اور موبائل سن نہ سکا۔ 318 مس کالیں تھیں۔ یہ کہانی اور مس کالیں صرف ایک دن کی ہیں۔ اسطرح کی صورت حال سالہا سال سے روزانہ کی ہے۔

ہر دکھ کی پشت کوئی کہانی یا سبب رکھتی ہے۔ بغیر عمل کے دکھ کا ردعمل نہیں ہوتا یا کوئی ظلم یا گناہ یا غلطی، بس کوئی نہ کوئی سبب ضرور ہوتا ہے۔ ایک واقعہ چشم دید سناتا ہوں آپ اندازہ لگائیں کیا ہر دکھی اور سلگتی کہانی خود بخود بن جاتی ہے؟ ایک شخص نے اپنی جائیداد جو کہ باپ دادا کی طرف سے ورثہ میں ملی، نشے اور عیاشی میں فروخت کر دی اور وہ ابھی تک نشہ میں مبتلا ہے۔ سب لوگ اسے عمومی بات سمجھتے ہیں چونکہ معاشرے میں نشہ کرنے کا مزاج ہے یا پھر نشہ عام ہے اس لیے اس بیچارے کو نشہ لگ گیا۔ موصوف کی اولاد چھوٹی چھوٹی ہے۔ بیوی ایسے جیسے بیوہ کی زندگی، بالکل ویران اور اجڑی ہوئی۔ دن رات کسمپرسی سے گزرتے ہیں اور گزر رہے ہیں۔

ایک بزرگ صالح خاتون جس کی تمام عمر بچوں اور بچیوں کو اللہ کا قرآن پڑھاتے گزر رہی ہے اور بہت اچھی طبیعت اور مزاج کی ہیں۔ انہوں نے اس واقعے کی حقیقت کا انکشاف کیا فرمانے لگیں کہ اس نشہ کرنے والے کا دادا مالدار تھا اور اپنا مال سود پر چلاتا اور اس کا منافع اتنا ہوتا کہ بیوی کو دروازے پر بٹھاتا کہ پہرہ دے اور خود مال گنتا۔ خرچ کرنے میں اتنا کنجوس کہ تمام گھر والے پیٹ بھر کر ایک وقت کا کھانا نہیں کھاتے تھے۔ اور نہ ہی گھر کے کسی فرد کو پیٹ بھر کر کھانا کبھی نصیب ہوا۔ بعض اوقات یوں ہوتا کہ گھر سے بچی قرآن پاک ان کے پاس پڑھنے جاتی تو اس کو وہ کہہ دیتا کہ تو اپنی استانی کے پاس کھانا کھا لینا گھر میں اس کے حصے کا آٹا نہیں پکایا جاتا تھا۔

اور وہ بچی جواب خود ایک ڈھلتی عمر کی خاتون بن چکی ہے بتاتی ہے کہ جس دن مجھے استانی کے گھر کھانا ملتا تو میں پیٹ بھر کر کھانا کھاتی گھر میں مجھے کبھی پیٹ بھر کر کھانا نہ ملا۔ دن رات یونہی گزرتے گئے قسمت اپنا نظام بنتی اور بدلتی رہی وہ صاحب فوت ہو گئے انہوں نے سودی کاروبار سے بہت مال بنایا لیکن آخر کا انجام کیا ہوا۔ جس مال کو اپنے تن من پر خرچ کرنا نصیب نہ ہوا وہ مال پوتے نے نہایت بے دردی سے بالکل برباد کر دیا اور ختم کر کے خود بھکاری بن گیا۔ تو پھر ایک آخری بات یاد رکھنے کی ضرور عرض کرتا ہوں امید ہے یاد رکھیں گے اور اپنی نسلوں تک پہنچائیں گے۔ صحابی رسول ﷺ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ نے فرمایا کہ سود کا انجام تنگدستی ہوتا ہے۔ کیا اس واقعے کے بعد بھی کچھ گنجائش باقی رہی ہے۔ اس وقت پوری دنیا معاشی بدحالی کا شکار ہو رہی ہے۔ تو بالکل پکی بات ہے کہ اسکی بنیاد سود ہے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مریض قابل نفرت ہوتا ہے یا قابل شفقت؟ چونکہ ہمارا ایمان بیمار ہے اور ہم سب روحانی مریض ہیں لہذا اسی لئے یہ امت قابل شفقت ہے۔قرآن پاک کے الفاظ عرض کر رہا ہوں کہ اپنے ایمان کی فکر کریں اور اپنے گھر والوں کے ایمان کی فکر کریں۔کہ میرا ایمان روز کتنا بڑھ رہا یا کم ہو رہا؟ اور اگر اسی پل موت آگئی تو میں اللہ کو کیا جواب دوں گا۔اس کا فکر کریں اس کا غم کھائیں اولاد کو ساری ڈگریاں دلوادیں۔مگر کیا ایمان کی بھی ڈگری ہے ان کے پاس اور اعمال کی بھی ڈگری ہے ان کے پاس؟ کیا ان کو نماز میں دعائے قنوت آتی ہے؟ جنازے کی دعا آتی ہے۔التحیات صحیح آتی ہے۔کلمہ درود ٹھیک آتا ہے۔آخری دس سورتیں بھی آتی ہیں۔کم ازکم قرآن دیکھ کے بھی صحیح پڑھ رہا ہے یا نہیں۔اس کی تنہائیاں کیسے گزر رہی اس کے دن کیسے گزر رہے اس کی رات کیسے گزر رہی۔افسوس اپنے آپ کو نہیں دیکھا اولاد کو کیا دیکھتا؟

جسم بے وفا۔روح وفا والی

ارے دوستو! اس غفلت کے پردے سے ہٹ جائیں زندگی آخر کار ختم ہونے والی ہے۔ہم سارے مٹنے والے ہیں۔پیر کرامت حسین شاہ صاحب ہمارے ملنے والوں میں سے ہیں میں ان کے ہاں صبح صبح گیا۔بیٹھے ہوئے تھے تعویز لکھ رہے تھے بڑی محبت سے ملے۔میں نے حال احوال لیا۔میں نے کہا شاہ جی یہاں قبرستان ہوتا تھا۔پہلے میں نے کئی دفعہ اس کے قریب مسجد میں نماز بھی پڑھی ہے۔اب تو مسجد بھی نہیں ہے۔شہید ہوگئی۔روڈ جو ڈبل ہو رہا۔کتنی قبریں تھیں کہنے لگے پینتالیس قبریں تھیں۔چھوٹا سا قبرستان تھا بعد میں جگہ تھوڑی ہوگئی۔تو جو بڑا قبرستان ہے وہاں میتیں دفن کرنا شروع کردیں۔میں نے کہا کچھ قبروں کے حالات سنائیں۔کہنے لگے دو میتیں ٹھیک تھیں۔بچے تھے۔ان کے لفظ تھے کہ چھ سات سال کے بچے تھے اور چھ سات سال سے زیادہ وقت ہوگیا تھا ان کو دفن ہوئے اور باقی جتنے بھی تھے ان کی ہڈیاں بھی ختم ہوچکی تھیں اور بعض کی صرف ہڈیاں رہ گئیں تھیں۔کہنے لگے میرے والد صاحب تھے ان کی قبر کو ہم نے کھولا کہنے لگے بعض ایسی قبریں تھیں جو دس دس بارہ بارہ فٹ نیچے تھیں۔سڑک اونچی ہوتی گئی۔دس دس بارہ بارہ فٹ جا کے نیچے سے قبر نکلی اور جو قبر کھولی ہے سب قبریں خالی پڑی ہوئی تھیں۔کسی کے اندر نہ کفن تھا نہ جسم تھا۔نہ آنکھیں تھیں نہ زبان تھی نہ خواہشات تھیں نہ جذبات تھے۔نہ دل کے اندر تمنائیں تھیں نہ دل کے اندر آرزوئیں تھیں سارا کا سارا نظام ختم ہوگیا تھا۔

ارے دوستو! جسم فانی ہے جس کے لئے اتنے مزے لیتے ہیں۔بڑا بے وفا جسم ہے۔ارے روح وفا والی ہے۔ایمان ،روح کا ساتھی ہے۔جسم کا ساتھی قبر ہے۔جسم مٹی سے بنا، مٹی ہوجائے گا۔روح اللہ کے امر سے بنی، اللہ کے امر سے زندہ ہوگی۔جسم کی خوراک مٹی۔جسم مٹی سے بنا لہذا مٹی کی بنی عمارتوں کی طرف مائل ہوتا ہے۔مٹی سے بنے لباس مٹی سے بنی چیزیں، مٹی سے بنی ہوئی خوراکیں ان کی طرف مائل ہوتا ہے۔ہمیشہ ایک جنس دوسری جنس کی طرف مائل ہوتی ہے۔یہ مٹی سے بنا مٹی کی طرف مائل۔ارے اس کی خوراک بھی مٹی، یہ بھرے گا بھی مٹی سے۔روح اللہ کے امر سے ہے اور روح کبھی نہیں مرے گی روح کو موت نہیں جسم کو موت ہے۔یادرکھنا مومن کو کوئی موت نہیں ہے۔ہم کہتے ہیں کہ فلاں کا انتقال ہوگیا۔انتقال کہتے ہیں منتقل ہو گیا۔اس نے کہا جی اس کی زمین اس کے بیٹوں کے نام منتقل ہوگئی۔مکان کا انتقال ہوگیا۔یہ رجسٹری والوں سے پوچھو انتقال ہوا ہے ایک عالم سے دوسرے عالم کی طرف، عالم شہود سے عالم برزخ کی طرف۔اپنے ایمان کے اوپر نظر ڈالیں اپنے دن رات پہ نظر ڈالیں۔اپنا حساب خود کریں۔اس سے پہلے کہ ہمارا حساب کیا جائے۔

ایمان کے ساتھ کامیابیاں ہی کامیابیاں

دنیا میں غربت آئی، پریشانی آئی اور دنیا کے اندر غم آئے اور تکلیفیں آئیں۔سارے عالم نے ہم پہ جادو کئے، سارے عالم نے ہمیں تکلیفیں دیں۔میرے دوستو! اگر ایمان ہمارے پاس ہے، میں اللہ کی قسم کہہ رہا ہوں اللہ کامیاب کردے گا۔اور دنیا کی تکلیفیں ایسے بھی نہیں ہوں گی کہ جیسے دھول پڑی تھی دامن جھاڑ دیں اور دھول اڑ گئی۔دھول کا تو پھر بھی کوئی نشان ہوگا۔لیکن دنیا کی تکلیفوں کا کوئی نشان نہیں ہوگا۔ان تکلیفوں کے برداشت کرنے پر، اور ایمان پر، استقامت پر اللہ اس کو اجر دے گا اور جس کے اندر ایمان کامل ہے، اعمال کامل ہیں، اس پر جادو بھی اثر نہیں کرتا مگر جب ایمان کمزور ہوگا تو ایک دوسرے پر بہتان لگائیں گے۔میرے پاس بہتان والے ہزاروں آتے ہیں آج بھی ایک صاحب آئے کہنے لگے جی بس کہتے ہوئے غصہ آتا ہے کہ میرے بھائی کی بیوی (بھابی) نے میرا گھر جلایا ہے۔میری بیوی کہتی ہے۔پھر میرے دوستو ایمان چلا جائے گا۔پھر دوسروں کے اوپر بدگمانیاں ہوں گی۔اور آپ کو ایک چیز بتاؤں۔میرے پاس ایک بہت بڑے پیر بیٹھے تھے میں نے کہا عورتوں سے جان چھڑانے کا نسخہ تو بتائیں۔آپ کو تعویذ دیتے دیتے چالیس سال ہوگئے ہیں، وہ چپ کر گئے۔میں نے پھر کہا، کہنے لگے خاموش رہو، عورتیں بیٹھی ہیں۔جب عورتیں چلی گئیں مجھ سے کہنے لگے ان کو نماز کا کہو اور وظیفہ پڑھنے کا بتادو پھر نہیں آئیں گی اگر کہتے ہو پھر نہ آئیں تو ذرا لمبا وظیفہ بتادو۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل کو بعد نماز مغرب ''مرکز روحانیت وامن'' میں حکیم صاحب کا درس' مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کیلئے شرکت فرمائیں۔اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں بھی شمولیت کر سکتے ہیں۔

اجوائن ایک گھریلو جڑی بوٹی

(مرسلہ ثریا جبیں۔۔۔کوئٹہ)

عربی کمون ملوکی فارسی تخم بنگ
انگریزی میں Omum Seeds

اجوائن ایک ایسی دوا ہے۔ جس سے تقریباً ہر شخص واقف ہے۔ اجوائن کا رنگ سیاہی مائل بھورا ہوتا ہے۔ اسکے بیج انیسوں کے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس کی بو تیز ہوتی ہے۔ اس کا مزاج تیسرے درجے میں گرم وخشک ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کی مقدار خوراک تین ماشہ سے چھ ماشہ تک ہوتی ہے۔

اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔ اجوائن دیسی اور اجوائن خراسانی بعض اطباء نے اس کی چار اقسام بتائی ہیں یعنی

(۱) اجوائن دیسی (۲) دلجوائن (۳) اجوائن خراسانی (۴) اجمود

لیکن مذکورہ بالا دونوں اقسام ہی زیادہ مشہور ہیں۔ جبکہ دلجوائن، اجوائن خراسانی اور اجمود کی مشابہت ضرور ہے مگر خواص کے اعتبار سے ان میں اجوائن دیسی کی نسبت خاصا فرق ہے۔

اجوائن دیسی کے پتے کچھ کچھ دھنیا کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔ ان میں سے تھوڑی سی تیزی اور تلخی ہوتی ہے۔ اس کا پودا سوئے کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ جبکہ اس کے چھوٹے چھوٹے، سفید چھتری کی طرح ملے ہوئے پھول ہوتے ہیں۔ پھولوں کے بعد چھوٹے چھوٹے بیج لگتے ہیں۔ اور یہی اجوائن دیسی کے دانے کہلاتے ہیں۔

اجوائن دیسی کے فوائد:۔

(1) اجوائن دیسی کھانا ہضم کرتی ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔(2) کاسر ریاح ہے۔ فساد بلغم اور اپھارہ کو دور کرتی ہے۔(3) جگر کی اصلاح کرتی ہے اور اس کی سختی میں بے حد مفید ہے۔(4) سدہ کو کھولتی ہے۔(5) پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔(6) گردہ ومثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے۔(7) فالج اور اعصابی کمزوری والے مریضوں کے لیے مجرب ہے۔(8) جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے۔(9) دل کو طاقت دیتی ہے اور اعصابی دردوں کے لیے بہت مفید ہے۔(10) اگر اسے لیموں کے پانی میں رگڑ کر خشک کر کے سفوف بنایا جائے اور یہ سفوف ایک چمچ چائے والا ہمراہ پانی دن میں ایک بار استعمال کرنے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔(11) اجوائن کو اگر شہد کے ہمراہ کھایا جائے تو چہرے اور ہاتھ پاؤں کی سوجن میں فائدہ دیتی ہے۔(12) کالی کھانسی دور کرنے کے لیے اگر اجوائن کا پانی یعنی اجوائن کو پانی میں بھگو کر اور نتھار کر پانچ روز تک صبح وشام تین تولے پینے سے انشاء اللہ شفا ہو گی۔

(13) پیٹ کے درد اور بدہضمی میں اجوائن اور نمک کی پھکی بنا کر کھانے سے شفا ہوتی ہے۔ تجربے میں آیا ہے کہ اس کی ایک خوراک ہی بہت فائدہ دیتی ہے۔(14) اس کا روزانہ استعمال بمقدار چھ ماشہ ہمراہ پانی بدن میں چستی لاتا ہے۔(15) پرانے بخار میں اجوائن دیسی چھ ماشہ، گلو تین ماشہ رات کو پانی میں بھگو کر صبح رگڑ چھان کر حسب ذائقہ نمک ملا کر استعمال کرنے سے تین سے پانچ دن کے اندر بخار دور ہو جاتا ہے۔ مجرب ہے۔(16) زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے باریک کپڑے میں پوٹلی باندھ کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے پانی بہہ جاتا ہے۔ اور زکام کا زور کافی حد تک کمزور ہوجاتا ہے۔(17) ہچکی کو روکنے کے لیے اجوائن دیسی کو آگ پر ڈال کر اگر اس کا دھواں کسی نلکی کے ذریعے ناک میں لیا جائے تو ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے۔(18) اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے قے فوراً رک جاتی ہے۔ اگر منہ کا ذائقہ خراب ہو تو اجوائن کے دانے چبانے سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔(19) اس کے کھانے سے کھٹی ڈکاریں آنا بند ہوجاتی ہیں۔(20) مرض برص وبہق میں دیگر نسخہ جات میں اجوائن کو شامل کرنے سے اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اور مرض جلدی ٹھیک ہوجاتا ہے۔(21) بند چوٹ والی جگہ پر اجوائن کو رگڑ کر شہد میں ملا کر لگانے سے اس جگہ کا منجمد خون جاری ہوجاتا ہے اور درد ٹھیک ہوجاتی ہے۔

(22) بھڑ یا بچھو کے کاٹنے کی صورت میں اگر فوری طور پر متاثرہ جگہ پر اجوائن کی لیپ کی جائے تو فوراً آرام ہو جاتا ہے۔(23) پیچش کی صورت میں اجوائن تین ماشہ اور کلونجی ایک ماشہ ملا کر ہمراہ دہی استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے

(24) داد، پیچش اور چنبل میں اجوائن کی اگر مرہم بنا کر لگائی جائے تو چند روز میں فائدہ ہوتا ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ناقابل یقین سچے واقعات

دنیا اور آخرت کے انوکھے سچے واقعات کا مجموعہ جو دل کی اجڑی ویران دنیا کو بدل دیتے ہیں۔

سورۃ ملک کی تلاوت

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ: آنحضرت ﷺ کے بعض صحابہؓ نے ایک قبر پر خیمہ نصب کیا اور ان کو معلوم نہ تھا کہ یہاں قبر ہے۔ اچانک قبر کے اندر سے سورۃ ملک پڑھنے کی آواز آئی۔ جب سورۃ ختم ہو چکی تو صحابہ کرامؓ نے آنحضرت ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر خبر دی۔ آپ ﷺ نے فرمایا، یہ سورۃ مانعہ اور منجیہ ہے یعنی عذاب قبر کو روکنے والی اور عذاب قبر سے نجات دلانے والی ہے۔ زندگی میں وہ پڑھتا تھا اس لئے قبر میں بھی پڑھ رہا ہے۔ (ترمذی، بیہقی، موت کا جھٹکا ۲۴۲)

قبر سے کتا نکلا

امام شافعیؒ نے بعض بزرگوں سے روایت کی ہے کہ انہوں نے کسی مردے کو دفن کیا اور قبر برابر کر کے سب لوگ واپس چلے گئے تو قبر میں سے مار پیٹ اور ٹھونکنے کی آواز سنی۔ اس کے بعد قبر سے ایک کالا کتا نکلا۔ بزرگ شیخ نے اس کتے سے کہا اے بدبخت تو کون ہے؟ اس نے کہا میں میت کا عملِ بد ہوں۔ پھر شیخ نے کہا، یہ مار پیٹ تجھے ہوئی یا میت کو؟ اس نے کہا یہ مار مجھ ہی پر پڑی اور مردہ مار سے بچ گیا کیونکہ اس کے پاس سورۃ یٰسین اور سورۃ ملک وتنزیل سجدہ تھیں، اس لئے وہ آڑے آگئیں اور مجھے مار کر قبر سے نکال دیا گیا۔ (روض الریاحین، موت کا جھٹکا ۲۳۸)

حضرت ثابت بنانی کا قبر میں نماز پڑھنا

حضرت جبیرؒ فرماتے ہیں: قسم ہے اللہ وحدہ لاشریک کی میں نے ثابت کو ان کی قبر میں رکھ کر اینٹوں کو برابر کیا تو ایک اینٹ گر پڑی۔ جس سے قبر کھل گئی اور میرے ساتھ حمید طویل بھی تھے۔ ہم نے دیکھا کہ ثابتؒ اپنی قبر میں نماز پڑھ رہے تھے۔ ثابتؒ اس کیلئے اپنی زندگی میں دعا کیا کرتے تھے چنانچہ اللہ تعالیٰ نے ان کی سن لی اور قبر میں نماز پڑھنے کی توفیق ملی۔ (عن حلیہ ابونعیم، موت کا جھٹکا ۲۴۲)

پھلوں سے جلد کی حفاظت اور حُسن

دہ خواتین جو اپنی صحت اور تندرستی کی خواہش مند ہوں توجہ فرمائیں! (سیدہ نقوی)

کیلا

اگر آپ بہت دبلی ہیں تو روزانہ دو کیلے کھا کر اپنے وزن میں مناسب اضافہ کرسکتی ہیں۔ اس کے برعکس آپ کا جسم فربہی کی جانب مائل ہے اور آپ آج کل ڈائٹنگ کر رہی ہیں تو روزانہ ایک کیلے کا استعمال بطور غذا آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائیت بہم پہنچائے گا۔ یہ بات غلط ہے کہ جو خواتین ڈائٹنگ کر رہی ہوں، کیلا، آم، انگور یا چیکو سے حتی الامکان پرہیز کریں۔ ہر پھل اپنے اندر غذائیت کا خزینہ لیے ہوئے ہے۔ لہذا ان سے کنارہ کشی اختیار کرنا کسی طور پر بھی درست نہیں، البتہ اعتدال سے کھایئے۔ جن خواتین کو ذیابطیس کی شکایت ہو وہ میٹھے پھل معالج کے مشورے کے بغیر نہ کھائیں۔ کیلا خشک جلد کے لیے بے حد مفید ہے۔ آپ ایک کیلا اور ایک چھوٹا چمچ شہد اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک آپ کے چہرے سے سارا میل کچیل کھینچ لے گا اور آپ کی جلد دمک اٹھے گی۔

خربوزہ

خربوزے کا باقاعدہ استعمال چہرے سے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ رنگت صاف کرنے کے لیے خربوزے کے بیج، سنگترے کے چھلکے، سونف اور جو کا آٹا چاروں چیزیں ہم وزن لیکر باریک پیس لیں اور روزانہ چہرے پر ملیں۔ چہرے سے رواں بھی دور ہوگا اور جلد بھی صاف شفاف ہوجائے گی۔

سنگترہ

سنگترہ خون صاف کرتا ہے۔ اسکے چھلکے بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ آپ چھلکوں کو اپنے ہاتھوں، کہنیوں اور پیر پر متواتر ملیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ سنگترے کے چھلکے ہاتھ پیروں کو نرم بنائیں گے۔

لیموں

لیموں کا رس یا گودا اگر چہرے پر ملا جائے تو چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اگر دانتوں اور مسوڑھوں پر لیموں کا رس ملا جائے تو دانتوں پر جما ہوا سخت میل بھی اترنے لگتا ہے۔ اور پائیوریا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر لیموں کے چھلکوں کو باریک پیس کر حسب ضرورت کسی بھی کریم میں ملا کر، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں پر لگایا جائے تو حلقے دور ہوجاتے ہیں۔

چکوترا

چکوترے کے چھلکوں میں تیل ہوتا ہے، لہذا انھیں نہ پھینکیں۔ ایک پیالے میں ابلا ہوا ٹھنڈا پانی لیکر اس میں چکوترے کے چھلکے چھوٹے چھوٹے کرکے ڈال کر رات بھر رکھ دیں۔ صبح ان چھلکوں کو نچوڑ کر پھینک دیں اور اس پانی سے منہ دھوئیں۔ میک اپ سے قبل منہ دھونے کے لیے بھی یہ پانی استعمال کریں۔

آم

ایک پاؤ آم کے رس میں کھانے کے دو چمچے گائے کا دودھ، دو کھانے کے چمچ ادرک کا رس، ایک کھانے کا چمچہ شکر ملا کر روزانہ مسلسل دو ماہ استعمال کریں۔ یہ مرکب افزائش خون کے لیے بے حد مفید ہے اور چہرے پر تازگی بھی پیدا ہوتی ہے۔ یاد رکھیں کہ نہار منہ آم کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ لہذا احتیاط رکھیں۔

سیب

مثل مشہور ہے کہ روزانہ ایک سیب کا استعمال معالج سے دور رکھتا ہے۔ صبح ناشتے میں اس کا استعمال صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ چکنی جلد کی حامل خواتین سیب کو کدو کش کر کے چہرے پر لگائیں۔ دس پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح چہرے کی چکناہٹ کا خاتمہ ممکن ہے۔

ملحوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہوسکتی ہے، آپ کے ممنون ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

کمر درد، موٹاپا اور ورزشی علاج

[illegible]

تقریباً ہر شخص اپنی زندگی میں کسی نہ کسی وقت کمر درد میں کسی نہ کسی وجہ سے ضرور مبتلا ہوتا ہے۔ یہ درد عارضی بھی ہوسکتا ہے اور مستقل بھی۔ کسی خاص کام جیسے سیڑھیاں چڑھنا، کوئی چیز اٹھانا یا جھک کر زمین سے کوئی چیز اٹھانا بھی وجہ بن سکتی ہے۔ اس درد کی نوعیت ہلکی یا شدید ہوسکتی ہے۔ بہر حال کمر درد کا احساس ضرور ہوتا ہے۔ اس موضوع پر میں کسی خاص قسم کے مرض کے بارے، میں کوئی تشخیص تو نہیں کروں گا اور نہ ہی اس مقصد کے لئے کوئی دوا تجویز کرنا میرا مقصد ہے۔ یہ تو آپ کے معالج کا کام ہے۔ تاہم اس مضمون میں میں آپ کے کمر کے نقائص دور کرنے کے لئے حفاظتی اقدامات اور درد سے نجات پانے کے لئے مفید ورزشیں ضرور دوں گا۔ کیونکہ اکثر اوقات کمر کے نچلے حصے میں درد کے رفع کرنے کے لئے دوا کی بجائے محض درست ورزش ہی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کمر کے درد کی بہت سی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ کسی پٹھے میں نقص کے علاوہ کسی پٹھے کے اکڑاؤ (جب کہ اسے ڈھیلا ڈھالا رکھنا چاہیے) یا کسی پٹھے کے ڈھیلے پن (جب کہ اس میں اکڑاؤ ہونا چاہیے) سے بھی کمر درد وقوع پذیر ہوسکتا ہے۔ کسی ہڈی کے مہرے کھسکنے، چوٹ لگنے یا ٹوٹنے سے بھی کمر درد ہوسکتا ہے۔ یا پھر ممکن ہے آپ کی کمر میں کوئی خم ہو یا انفیکشن ہو۔ لہذا اگر درد برقرار رہے تو پھر ورزش کے بجائے کسی ماہر معالج سے مشورہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

چند بنیادی باتیں:۔

مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کر کے کمر درد کو آرام مل سکتا ہے۔

☆ جب آپ لیٹ کر ستا رہے ہوں تو کندھوں کے نیچے تکیہ رکھنے کی صورت میں ریڑھ کی ہڈی کا محراب یا خم برقرار رہے گا۔ ☆ کرسی پر بیٹھے وقت کولہوں کے پیچھے ایک تکیہ رکھ لیں۔ اور خود کو آرام دینے کے لئے پاؤں کسی سٹول پر جما دیں۔ ☆ بھاری اشیاء اٹھاتے وقت کولہوں کے بجائے گھٹنوں پر زور دے کر جھکنے سے آپ کی کمر سے بوجھ ہٹ جاتا ہے۔ ☆ اگر آپ کو ایک ہاتھ سے وزن اٹھانا پڑے تو وزن کا توازن برقرار رکھنے کے لیے دوسرا ہاتھ استعمال کریں۔

سونے سے پہلے کی ورزشیں: کمر درد میں مبتلا لوگ ہی اس تکلیف کا اندازہ کرسکتے ہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 7 پر)

عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو ''عبقری'' کے پکوان میں ضرور بھیجیں

کھٹا گوشت

اشیاء: گوشت ایک کلو، گھی آدھ کلو، پیاز ایک پاؤ، املی ایک پاؤ، ادرک لہسن حسب ذائقہ، ہلدی چھ ماشہ، نمک مرچ حسب ذائقہ

ترکیب: پسے ہوئے مصالحہ کو گوشت پر لگا کر رکھ دیں پھر پیاز گھی میں بھون کر گوشت اور املی کا کھٹا ڈال کر پکنے دیں زیادہ پانی کی ضرورت نہیں۔ املی کے کھٹے ہی میں گوشت گل جائے گا۔ جب گوشت بھی گل جائے کھٹا بھی پک جائے تو اس میں تھوڑا سا شوربہ رکھ کر دم لگا دیں۔

چکن شاشلک

اشیاء: مرغی ایک عدد وزن ڈیڑھ کلو، ہڈی اور گوشت الگ الگ کرلیں۔ پیاز درمیانے وزن کے دو عدد، چھلکا اتار کر چوکور ٹکڑے کرلیں اور ایک ایک پرت الگ کرلیں۔ سویا ساس دو کھانے کے چمچے، ادرک لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچہ، کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچہ، سرکہ ایک کھانے کا چمچہ۔ ٹماٹر درمیانے سائز کے تین عدد، اوپر سے باریک سا ٹکڑا کاٹ کر اندر سے گودا نکال لیں اور چوکور کرلیں۔ پہاڑی مرچ تین عدد، درمیان میں سے بیج نکال کر چوکور ٹکڑے کرلیں۔ چینی آدھا چائے کا چمچہ، لال مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچہ، نمک حسب ذائقہ، تیل یا گھی ایک کھانے کا چمچہ۔

ترکیب: سب سے پہلے مرغی کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کرلیں ان کو کسی بڑے یا کھلے برتن میں ایک ساتھ پھیلا کر کسی بڑی چھری کے ساتھ ہلکا سا کچل لیں۔ پھر اس میں آدھے آدھے سب مصالحے ملا کر دو گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ پھر بچے ہوئے آدھے مصالحے سبزی میں ملا دیں۔ اگر آپ کے پاس شاشلک کی سیخیں ہوں تو ان میں ترتیب وار مرغی کا ٹکڑا، ٹماٹر، پیاز اور پہاڑی مرچ لگا کر سینک لیں اور ہلکا سا تیل لگائیں یا پھر ایک پھیلے ہوئے فرائی پین میں ایک چمچہ تیل ڈال کر پہلے مرغی کے ٹکڑوں کو سینک لیں پھر اسی فرائی پین میں ایک چمچہ تیل ڈال کر سبزیاں ڈال دیں اور ہلکا سا پکا کر اتار لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا بچا ہوا گودا ڈال کر ایک چائے کا چمچہ سویا ساس اور آدھا چائے کا چمچہ سرکہ ڈال کر پکا لیں اور مرغی کے ٹکڑوں میں ملا دیں۔ تیار ہونے پر گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔ یہ ڈش ۶ سے ۸ افراد کیلئے کافی ہے۔

سنگا پوری چکن کری

اشیاء: مرغی کا گوشت دو پونڈ، پیاز ایک پاؤ، ٹماٹر ایک پاؤ، لہسن ایک گانٹھا، گھی ۱۰ اونس، دھنیا ایک چمچہ، لونگ دس عدد، سرخ مرچیں ۴ عدد، ہلدی نمک حسب ذائقہ، الائچی ۸ عدد۔

ترکیب: سارے مسالوں کو رات بھر پانی میں بھگا رہنے دیں، پکانے سے پہلے پیس لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز اور لہسن سرخ کرلیں۔ اس کے بعد گوشت ڈال کر اتنا بھونیں کہ وہ سرخ ہو جائے۔ پھر ٹماٹر ڈال دیں جب اچھی طرح پک جائے تو نمک اور باقی مصالحے ڈال دیں۔ اب دیگچی کو اچھی طرح ڈھک کر دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ تقریباً بیس منٹ تک پکنے دیں۔ گل جانے پر اتار لیں۔ بہت لذیذ چکن کری ہوگی۔

کان یا دانت کے درد کے لیے

جو شخص ہر چھینک کے وقت یوں کہے۔ '' اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ عَلٰی کُلِّ حَالٍ مَّا کَانَ '' اس کو کبھی دانت کا یا کان کا درد نہ ہوگا۔ (رواہ ابن ابی شیبہ عن علی بن ابی طالب مرفوعاً) اس آیت کو ایک چھوٹے پرچہ پر لکھ کر دانت کے درد پر رکھے۔ انشاء اللہ درد ٹھہر جائے گا۔ یہ مجرب ہے۔ '' لِکُلِّ نَبَاٍ مُّسْتَقَرٌّ وَّ سَوْفَ تَعْلَمُوْنَ ''

(مزید اتنا کچھ کتاب ''مایوس خاندانی مشکلات کا پُر تاثیر روحانی علاج'' میں کہ عقل دنگ رہ جائے۔)

جانوروں سے سبق لیجیے

(مسعود برکاتی)

نیلس فن سن ایک بلی کو دھوپ میں لیٹا ہوا دیکھ کر غور وفکر میں پڑ گیا اور آخر اس نتیجے پر پہنچا کہ دھوپ جس کو ہم مضر سمجھتے ہیں، یہ خیال صحیح نہیں ہے، بلکہ دھوپ ایک قدرتی دوا ہے۔ وہ اس بلی کو دیکھتا رہا۔ جوں جوں دیوار کا سایہ آگے بڑھتا بلی وہاں سے کھسک کر دھوپ میں چلی جاتی تھی۔ فن سن کے دل میں یہ سوال پیدا ہوا کہ ''بلی کھسک کھسک کر دھوپ میں کیوں چلی جاتی ہے؟ دھوپ یقیناً اس کے لیے مفید ہے۔'' اس کے بعد ہی سے اس نے دھوپ اور روشنی کی شعاعوں کے متعلق تجربات کرنے شروع کیے۔ ان تجربات سے یہ ثابت ہوا کہ یہ چیزیں انسان کے لیے بے حد مفید ہیں۔

جنگل کے بڑے جانوروں کا شکار کرنے والوں نے اپنی متعدد کتابوں میں یہ لکھا ہے کہ جنگلی جانور جب جوڑوں کے درد یا ہڈی کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں تو ایسے مقامات پر لیٹ جاتے ہیں جہاں دھوپ کی شدت ہو۔ انسان میں بھی یہ جبلت موجود تھی، لیکن ہزاروں برس کی تمدنی زندگی نے اس جبلت کو معطل کر دیا ہے۔ نیند سے جاگنے پر اپنے بدن کے ہر ہر حصے کو حرکت دینا ایک قدرتی عمل ہے۔ چھوٹے بچوں میں یہ بات کسی حد تک موجود ہوتی ہے، لیکن جوان ہونے کے بعد یہ عادت ترک ہو جاتی ہے۔ جوان آدمی دیر تک سوتا رہتا ہے۔ جب جاگ پڑتا ہے تو بستر سے کود کر منہ ہاتھ دھوتا یا نہاتا ہے، کپڑے پہنتا ہے اور جلدی جلدی ناشتا کر کے اپنے کام پر بھاگتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کی ورزش کرنے میں وقت لگتا ہے اور اس کے لیے وہ وقت نہیں دے سکتا۔ مستقل مزاجی کے ساتھ ورزشی عمل کرنے سے اعضا اور بدن کے جوڑ کھل جاتے ہیں جو جوڑوں کے درد (وجع مفاصل) کا عارضہ پیدا ہونے نہیں دیتے۔

جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے، وقت کی کمی کا احساس بڑھتا جاتا ہے اس لیے ہم صحت کی ان ابتدائی احتیاطوں سے بے پروا ہوتے جاتے ہیں۔ جب ہم جاگتے ہیں تو ہمارے جوڑ سخت رہنے لگتے ہیں اور سارا دن پوری طرح کھلنے نہیں پاتے۔ صبح ہم ورزش نہ کر کے وقت بچاتے ہیں، لیکن شام کو تاریک کمرے میں ٹیلی وژن کے سامنے گھنٹوں جھکے بیٹھے رہتے ہیں۔

شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں اس پر اپنا پتہ ضرور لکھیں۔

جادوگر عورت کا جن

محمد فخر الدین، جام پور

قارئین! آپ کا بھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

سکول سے جونہی چھٹی ہوئی میں سکول کے دفتر کی طرف لپکا جہاں ''ماہنامہ عبقری'' میرا انتظار کر رہا تھا۔ میں نے جھٹ سے اسے لیا اور گھر کی طرف چل دیا۔ ایک نیا رسالہ دیکھ کر شوق مطالعہ میں طغیانی ابھری اور گھر جاتے ہی کھانا کھانے کے بعد میں نے یہ رسالہ چند منٹوں میں مکمل پڑھ لیا۔ اس میں ایک موضوع آسیب یعنی (اماوس کا آسیب بھی تھا جسے پڑھ کر بہت حیرت ہوئی اس کے نیچے یہ لکھا تھا کہ آپ بھی ہمیں اپنی کوئی بات یا واقعہ لکھ سکتے ہیں۔ تو میں یہ آپ کی نذر کرتا ہوں جو بالکل حقیقت پر مبنی ہے۔

جب سے میں نے ہوش سنبھالا تو میں نے اپنے آپ کو ایک درمیانہ طبقے کے گھرانے میں پایا۔ میرا نام فخر الدین ہے اور میں جام پور کے قریب ہی بستی میں رہتا ہوں۔ ہماری بستی میں کافی سارے گھر آباد ہیں۔ بچپن میں ہمیں یعنی جب ہم روتے یا شرارتیں کرتے تھے تو ہمیں زینب نامی عورت کا نام لیکر ڈرایا جاتا تھا اور بچے اس کا نام سنتے ہی رونا بھول جاتے آہستہ آہستہ وقت کا پہیہ چلتا رہا جب ہم عقل دار ہوئے تو گھر والوں کی زبانی معلوم ہوا کہ یہ عورت بہت خطرناک تھی۔ اس کو اماوس کی رات جنات اٹھا کر لے جاتے تھے۔ اور پوری بستی میں اس دن خوف و ہراس پھیل جاتا تھا۔ مائیں اپنے بچوں کو لے کر دروازہ بند کر دیتی تھیں۔ اور یہ عورت رات کو بھی کبھی کبھار اپنے بستر سے غائب ہو جاتی تھی۔ اور ایک بات یہ بھی ہے کہ اس کے ہاں مقررہ مدت 4 یا 5 ماہ کے بعد بچہ پیدا ہوتا تھا جو پیدا ہوتے ہی مر جاتا تھا۔ حالانکہ اس کا خاوند باہر رہتا تھا۔ ان کی زبانی معلوم ہوا کہ ایک دن حویلی کی دیوار پر ایک چارٹ لگا ہوا تھا جس پر مختلف قسم کی شکلیں اور تعویز لکھے ہوئے تھے اسے بستی کی ایک عورت نے دیکھا تو فوراً اتار کر مسجد کے امام صاحب کو دکھایا انہوں نے بتایا کہ یہ عورت کالے جادو سے پوری بستی کو اپنی غلام بنانا چاہتی تھی۔ لیکن اس کی یہ سازش ناکام رہی۔ ایک دن ہم گھر میں فلم دیکھ رہے تھے کہ اچانک لائٹ چلی گئی اور بستی میں چیخ و پکار کا سماں پیدا ہو گیا زینب بہت ہی زور سے چیخ رہی تھی جب قوالی کی کیسٹ سنائی گئی تو وہ ٹھیک ہوگئی۔

ایک دفعہ ہماری ہمسائی کے ہاں بچہ پیدا ہوا رات کو وہ ماں بچے کو لئے سوئی ہوئی تھی کہ ایک چڑیل اس کے کمرے میں آ گئی اس کی آنکھیں ٹماٹر کے برابر اور اس کے دو دانت باہر کو نکلے ہوئے تھے اور اس کے بال قدموں کو چھو رہے تھے جب اس عورت نے اسے دیکھا تو زور سے دھاڑی اس کا خاوند بندوق لے کر دوڑ کر آیا اور اس چڑیل کو بالوں سے پکڑ لیا اور اس کے بال کاٹ دیئے اور اسے چھوڑ دیا۔ جب صبح دیکھا تو زینب کے بال کٹے ہوئے تھے۔ ایک دن زینب کا بیٹا ایک پیر صاحب کو اپنے گھر لایا اور اسے سارا واقعہ سنایا اس نے ایک دمبارا کھینچی اور سب بستی والوں کو اس میں جمع ہونے کا کہا اور اس میں ایک آگ کا الاؤ تیار کیا گیا پیر صاحب اس عورت کو لیکر اس میں کود گئے اور کچھ پڑھ بھی رہے تھے اچانک اس عورت کی چیخیں بلند ہوئیں اور مردانہ آواز سنائی دی میری توبہ ہے میری توبہ ہے۔ آئندہ کبھی اسے تنگ نہیں کرونگا۔ اس کے بعد وہ عورت بالکل ٹھیک ہوگئی۔

پانچ چیزیں

پانچ چیزوں پر عمل کرنے والے شخص کی نیکیوں اور رزق میں سمندر کی جھاگ کے برابر اضافہ ہوتا ہے۔

1۔ ایک وہ شخص جو صدقہ کرے حالانکہ اس کے پاس مال تھوڑا ہو (شرط یہ ہے کہ مال حلال ہو)

2۔ دوسرا شخص جو صلہ رحمی کرتا ہے، اگرچہ تھوڑی چیز سے یا زیادہ سے۔

3۔ تیسرا وہ شخص ہے جو ہمیشہ جہاد فی سبیل اللہ کرتا ہے۔

4۔ چوتھا وہ شخص جو ہمیشہ باوضو رہتا ہے۔ اور پانی کے استعمال میں فضول خرچی نہیں کرتا۔

5۔ پانچواں وہ جو اپنے والدین کی اطاعت کرتا ہے۔ اور اس پر ہمیشہ قائم رہتا ہے۔ (مرسلہ: محمد انور قلات ۔۔۔۔ بلوچستان)

(بقیہ: کمر درد، موٹاپا اور ورزشی علاج)

جو کہ سونے کے لئے لیٹتے وقت ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے نسبتاً دو آرام دہ طریقے لکھے جا رہے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے بستر پر لیٹتے وقت کی تکلیف سے بچا جا سکتا ہے۔ ☆ بستر کی طرف رخ کر کے سہارے کے لئے ہاتھوں کو نیچے لائیں۔ اور اسکے ساتھ ہی ایک گھٹنا بستر کے اوپر رکھیں۔ ☆ دوسرے گھٹنے کو بھی بستر پر لے آئیں۔ ☆ آگے کی طرف رینگ کر اپنی پسندیدہ کروٹ پر لیٹ جائیں۔ ☆ نرمی سے بستر پر اس طرح بیٹھیں کہ اس کا ایک کنارہ سہارے کے لئے پکڑ رکھا ہو۔ ☆ اپنی ٹانگوں سے بوجھ ہٹانے کے لئے پہلے اپنے بازو اور پھر گھٹنے موڑیں اور پھر بستر پر لیٹ جائیں۔

اٹھنے سے پہلے:۔ کمر کی تکلیف کی صورت میں اچانک حرکت نہ کریں۔ خاص طور پر بستر سے باہر نکلتے وقت ذیل میں دو طریقے دیئے جا رہے ہیں۔

☆ اپنے پاؤں آہستگی سے بستر کے کنارے کی طرف لائیں۔

☆ ایک ٹانگ کو نرمی سے بستر کے اوپر لائیں اور پہلے گھٹنا کنارے پر لائیں۔ ☆ دوسری ٹانگ کو بھی فرش کی طرف لائیں۔ ☆ بستر کے کنارے پر بیٹھ کر ہاتھوں کو رانوں پر جمائیں اور پھر کھڑے ہوں۔ ☆ گھٹنوں کو چھاتی کی طرف لائیں اور پھر پچھلی طرف سے ایک ایک ٹانگ باہر نکال کر بستر سے نکلیں اور آہستگی سے جسم کو سیدھا کریں۔

کمر کی ورزشیں:۔ ☆ ٹھوڑی کو چھاتی کی طرف لا کر اور گھٹنوں کو تھوڑا سا موڑ کر نیز بازوؤں کو چھاتی پر دوہرا کر کے کروٹ پر لیٹ جائیں۔ ☆ ہاتھوں کو گھٹنوں کے نیچے لا کر انہیں نرمی سے چھاتی کی طرف لا کر توقف کریں۔ ☆ مذکورہ بالا پوزیشن اختیار کر کے پاؤں کو ہاتھوں سے چھوئیں اور سانس اندر لاتے ہوئے اپنی ٹھوڑی کو نرمی سے چھاتی کی طرف لائیں۔ ☆ ستاتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔ ☆ سانس اندر لاتے ہوئے گھٹنوں کو چھاتی کی طرف لائیں۔ ☆ ستاتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔

مذکورہ بالا بنیادی باتوں اور دی گئی ورزش پر عمل کرنے سے انسان 90% سے زائد فائدے میں رہتا ہے اور اسے کمر کا درد نہیں ستاتا۔

غذائی ہدایات:۔ کمر درد سے بچنے کے لئے ورزشیں آپ نے پڑھیں۔ اس سلسلہ میں غذائی ہدایات کے طور پر آپ سے سفارش کریں گے کہ خصوصاً موسم سرما کی تمام سبزیاں مثلاً کچنار، سوہانجنا، مولی، شلجم پتوں سمیت، میتھی کا ساگ، تخم میتھی اور ہلدی نفع بخش غذائی دوائیں ہیں۔ انہیں زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

مراقبہ سے خودکشی کے رجحانات میں کمی

خشوع وخضوع سے نفسیاتی امراض کا خاتمہ

انسان دنیا میں پھنستا چلا جارہا ہے اور جتنا دنیا میں پھنستا ہے اتنا ہی بے سکون اور بے چین ہوتا ہے۔ اب پھر سکون کی تلاش میں مزید کوشش کرتا ہے، مزید دنیا حاصل کرتا ہے لیکن پھر مزید پھنستا ہے۔ مکھی شہد کے میٹھے پر آئی، بیٹھی، کچھ کھایا لیکن پھر پھنس گئی اب نکلنے کیلئے کوشش کی تو پھنستی چلی گئی۔ آخر کار ریشم کے کیڑے کی طرح مرگئی۔ بالکل اسی طرح انسان کی کیفیت ہے۔ لیکن نماز واحد علاج ہے سکون کا۔ لیکن کونسی نماز؟ میری اور آپ کی نہیں ہرنہیں بلکہ وہ نماز جس کے اندر خشوع وخضوع ہو۔ خشوع اندر کے سکون، دھیان اور توجہ کا نام ہے۔ خضوع باہر کی ترتیب اور توجہ کا نام ہے۔ اور یہی دونوں چیزیں مطلوب ہیں ٹیلی پیتھی میں۔

یہی دو چیزیں مطلوب ہیں ہپناٹزم میں۔

یہی دو چیزیں مطلوب ہیں یوگا میں۔

یہ سب مل کر علاج انسانی بن جاتا ہے۔ ماہر نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ نماز مکمل سکون کا نام ہے۔ اور نفسیاتی مریضوں کو نماز دھیان سے پڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ایک ماہر نفسیات (Pcshycologist) کہنے لگے کہ اگر لوگوں کو خشوع وخضوع کے فوائد اور محاسن کا علم ہوجائے تو وہ کاروبار چھوڑ کر ایسی نماز پڑھیں کہ انہیں پھر دنیا بھول جائے۔ کہنے لگے میرے پاس ایک مریض آیا جو تمام دوائی علاج کر چکا تھا۔ میں نے کہا میرا صرف اور صرف یہی مشورہ ہے کہ نماز تہجد سے لے کر نماز اوابین تک تمام نفل اور فرض نماز پڑھیں اور پڑھیں اس دھیان اور توجہ سے جس طرح دین کہتا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد مریض نے بتایا کہ واقعی میرے امراض سے 1/3 حصہ ختم ہوگیا ہے۔

خودکشی کے رجحانات میں کمی

کمفرٹ سنٹر آف فرانس (Comfort Centre Of France) کی تحقیق کے مطابق جب خودکشی کی طرف مائل مریضوں کو ایسا مراقبہ کرایا گیا جس سے مکمل خشوع و خضوع کی کیفیت پیدا کی جاتی ہے۔ تو مریض خود بخود خودکشی کی طرف سے متنفر ہوجاتے ہیں۔ وہاں ڈاکٹر الیگزنڈر (Dr. Alexander) کا کہنا ہے ہم نے اسلام میں خودکشی کم دیکھی ہے۔ تحقیق پر پتہ چلا کہ وضو اور نماز اور خاص طور پر دھیان والی نماز سے یہ رجحان کم اور آخر کار بالکل ختم ہوجاتا ہے۔

سر ولیم کرکس کی تحقیق

مشہور یورپی ماہر روحانیات ایک کتاب Research In The Phenomenon Of Spiritualism میں لکھتا ہے حرص، طمع، لالچ، دروغ گوئی، بخل، کینہ، حسد اور انتقام وہ ذلیل امراض ہیں جن سے انسان ایسے نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوتا ہے جہاں سے نکلنا اس کے بس کا روگ نہیں صرف موت نکالتی ہے۔ لیکن اگر یہی آدمی مسلمانوں کی نماز انتہائی خشوع وخضوع اور دھیان سے پڑھنا شروع کردے تو بہت جلد ان امراض سے نجات حاصل کرسکتا ہے۔ مشہور مغربی مستشرق وائس ایڈمرل نے اپنی کتاب Usborne Moor The Voice میں دھیان اور توجہ کو نماز کا حصہ نہیں بلکہ سکون کا حصہ قرار دیا ہے بلکہ اس نے کہا ہے کہ اگر روحانی مقام تک پہنچنا چاہتے ہو تو **نماز پڑھو، نماز پڑھو، نماز پڑھو!!!**

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین ''ماہنامہ عبقری'' خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب' ادویات اور ماہنامہ عبقری VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کردیتے ہیں قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ عبقری کو پہنچتا ہے حتیٰ کہ ہم سوچنے پر مجبور ہوگئے ہیں کہ آئندہ VP کی سہولت ختم کر دی جائے بلکہ عرض کیا جائے کہ پہلے رقم بھیجیں پھر ہم آپ کا آرڈر پوسٹ کریں گے۔ لہٰذا درخواست ہے اگر آپ VP منگوائیں تو اسے وصول ضرور کریں ورنہ آپ عبقری کو نقصان پہنچارہے ہیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ یا کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں۔ یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

☆ مجھے دائمی قبض ہے دوائی کھاتا ہوں تو فائدہ ہوتا ہے۔ ورنہ پھر قبض اس کا کوئی شافی علاج بتائیں۔ (ارسلان شکیل۔۔۔ مردان) قارئین کے مشاہدے کیا ہیں آپ کی مہربانی ہوگی مجھے ضرور بتائیں۔

☆ میرا چہرہ دانوں سے بھرا ہوا ہے۔ بہت کوشش کی کریمیں اور ادویات بہت استعمال کیں لیکن نفع نہ ہوا ان سے پانی بھی نکلتا ہے۔ کھجلی زبردست ہوتی ہے۔ قارئین اپنے تجربات سے کوئی علاج بتائیں۔ (خالدہ واصف، وسن پورہ)

☆ میں عرصہ پانچ سال سے والدین کے گھر بیٹھی ہوں میاں ناراض ہیں کسی بھی بات پر نہیں آتے۔ بہت کوشش کی۔ لیکن کام نہیں بنتا۔ بہت پریشان ہوں کوئی مخلص وظیفہ یا تدبیر بتائے کہ میں اپنے گھر چلی جاؤں۔ آزمودہ ہو اور آسان ہو بہرحال جیسا بھی ہو میں کرنے کو تیار ہوں مجھے اپنا گھر عزیز ہے۔ (روبینہ اکرم۔۔۔ صادق آباد)

☆ ابھی موسم بدل رہا ہے مجھے چھینکیں، دردسر، نزلہ، زکام اور کھانسی شروع ہوجائے گی۔ یہ مسئلہ نہ صرف مجھے بلکہ میری تمام اولاد کو ہے قارئین عبقری سے گزارش ہے کہ میرے مسئلے پر رحم دلی سے غور کریں۔ اور اس کا کوئی علاج بتائیں چاہے روحانی علاج ہو، طبی علاج ہو یا میڈیکلی کوئی بھی حل، آزمودہ ضرور بتائیں۔ قارئین آپ ضرور ان سوالات کا جواب تحریر کریں تاکہ آئندہ ماہ آپ کے جوابات شائع کیے جائیں۔

کامیاب ازدواجی زندگی کا راز

(مولانا شہاب الدین ندویؒ)

ایک کامیاب ازدواجی زندگی گزارنے کے لیے مرد اور عورت کے تعلقات کی درستگی اور ان کے روابط کی استواری ضروری ہے۔ اور ان دونوں کی اصلاح سے ایک کامیاب اور مثالی خاندان کی بنیاد پڑتی ہے اور ظاہر ہے کہ خاندانی نظاموں کی درستی ہی سے ایک کامیاب و متوازن معاشرہ اور ایک صالح تمدن وجود میں آتا ہے۔ اس اعتبار سے جس معاشرے کے خاندانی نظامات بگڑ جائیں وہ ابتر و پراگندہ ہوسکتا ہے۔ اسی بنا پر اسلام نے مرد اور عورت کے تعلقات کی درستی اور اصلاح پر بہت زیادہ زور دیا ہے۔ تاکہ مسلم معاشرہ ہر قسم کی افراط و تفریط اور ہر قسم کے نقائص سے پاک رہ کر فطرت کے اصولوں کے مطابق نشو و نما پاتا رہے۔ چنانچہ اس موضوع پر حضرت شاہ ولی اللہ دہلویؒ نے ''حقوق زوجیت'' کے عنوان سے جو کچھ تحریر کیا ہے اس کا خلاصہ پیش کیا جاتا ہے۔

میاں بیوی کے بندھن کی بنیاد:

جان لو کہ میاں بیوی کا بندھن تمام خاندانی روابط میں سب سے بڑا، سب سے زیادہ نفع بخش اور سب سے زیادہ ضرورت کی چیز ہے۔ کیوں کہ تمام لوگوں میں خواہ وہ عرب کے ہوں یا عجم کے سب میں یہی دستور ہے کہ تمدنی معاملات میں انہیں ہمیشہ عورت کی رفاقت و استعانت کی ضرورت لاحق رہتی ہے، جو مرد کے لیے کھانے پینے اور لباس کی تیاری میں مدد کر سکے۔ اس کے مال اور بچوں کی حفاظت کر سکے اور شوہر کی غیر حاضری میں اس کی نائب بن کر اس کے حقوق کی نگہداشت کر سکے۔ اسی وجہ سے مذاہب و شرائع کی اکثر توجہ اس معاشرتی بندھن کو جہاں تک ممکن ہو سکے باقی رکھنے اور اس کے مقاصد کی وضاحت کرنے کی طرف مبذول رہی ہے۔ اس بندھن کے مقاصد کو پورا کرنا طرفین کی باہمی محبت اور الفت کے بغیر ممکن نہیں اور یہ باہمی محبت اور الفت چند امور میں مقید ہے: جیسے ایک دوسرے کے ساتھ ہمدردی، ایک دوسرے کے ساتھ معافی و درگزر کا رویہ، ایسی باتوں سے اجتناب جو دلوں میں کدورت و عداوت پیدا کرنے کا باعث ہوں، اور ہنسی مذاق اور خوش مزاجی وغیرہ۔ لہذا حکمت اس کی مقتضی ہے کہ ان باتوں میں ترغیب دی جائے اور ان کے فوائد کے حصول پر (میاں بیوی کو) ابھارا جائے (تاکہ وہ ازدواجی اعتبار سے ایک کامیاب زندگی گزار سکیں)۔

مسرت بخش زندگی کا ایک گر:-

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے:- ''عورتوں سے اچھا برتاؤ کرو، کیوں کہ وہ پسلی کی ہڈی سے پیدا کی گئی ہیں (جو ٹیڑھی ہوتی ہے) لہذا اگر تم اسے سیدھی کرنا چاہو گے تو اسے توڑ دو گے، اور اگر اسی طرح چھوڑ دو گے تو ٹیڑھی ہی رہے گی۔'' شاہ صاحب تحریر کرتے ہیں: میں کہتا ہوں اس کے معنی یہ ہیں کہ میری نصیحت قبول کرو اور عورتوں کے بارے میں اس پر عمل کرو۔ عورتوں کی فطرت میں کچھ ٹیڑھا پن اور کچھ خامی موجود ہے جو ایک لازمی شے کی طرح عورتوں کی فطرت میں برابر جاری رہتی ہے۔ اس لیے جب کوئی شخص اپنے گھریلو مقاصد کی تکمیل کرنا چاہے تو اس کے لیے ضروری ہے۔ کہ بعض معمولی باتوں سے تجاوز کرے اور اپنی خواہش کے خلاف پائی جانے والی چیزوں پر اپنے غصے کو روکے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے: ''کوئی مومن مرد کسی مومن عورت سے عداوت نہ رکھے۔ اگر وہ اس کی کسی ایک عادت کو ناپسند کرے گا تو وہ اس کی کسی دوسری عادت سے راضی رہے گا۔''

شاہ صاحب تحریر کرتے ہیں، میں کہتا ہوں کہ کوئی شخص جب کسی عورت کی کسی عادت کو ناپسند کرے تو اس کے لیے یہ نامناسب ہے کہ وہ فوراً طلاق کا ارادہ کر بیٹھے۔ کیوں کہ اس صورت میں دیگر بہت سی باتیں ایسی ہو سکتی ہیں جو اس کے لیے مسرت بخش ہو سکتی ہیں، جن کے باعث وہ اس عورت کے ساتھ رہتے ہوئے تھوڑی سی تکلیف برداشت کر سکتا ہے۔

عورتوں کے ساتھ حسن سلوک:-

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ''تم لوگ عورتوں کے بارے میں اللہ سے ڈرو۔ کیوں کہ تم نے انہیں اللہ کی امانت میں لیا ہے۔ اور ان کی شرم گاہوں کو اللہ کے کلمے (نکاح کے دو بول) کے ذریعے حلال کر لیا ہے۔ تمہارا حق ان پر یہ ہے کہ وہ تمہارے بستروں پر ان لوگوں کو نہ بٹھائیں جن کو تم ناپسند کرتے ہو۔ (مطلب یہ کہ وہ ناپسندیدہ مردوں سے نہ ملیں) اگر وہ ایسا کریں تو تم انہیں ہلکی سی مار مارو۔ اور ان کا حق تم پر یہ ہے کہ تم ان کے کھانے اور کپڑے کی خبر گیری اچھے طریقے سے کرو۔''

جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: ''اور تم عورتوں کے ساتھ بہتر زندگی گزارو۔''

اس اصول کی تشریح رسول اللہ ﷺ نے خوراک، پوشاک اور حسن معاملہ کے ذریعے کی ہے۔ چنانچہ وہ شریعتیں جن کا دارومدار وحی الٰہی پر ہے، ان میں خوراک اور اس کی مقدار کا تعین کرنا ممکن نہیں ہے۔ کیوں کہ مختلف ممالک کے باشندے کسی ایک چیز اور ایک مقدار پر متفق نہیں ہو سکتے۔ اسی وجہ سے اس حکم کو مطلق رکھا گیا ہے۔ (حجۃ اللہ البالغہ: 2/135-136، مطبوعہ مصر)

زندگی جنت بھی جہنم بھی:

یہ بیان مختصر ہونے کے باوجود نہایت درجہ حکیمانہ ہے، جس میں روح شریعت کے ساتھ ساتھ ایک کامیاب زندگی گزارنے کا فلسفہ بھی دل نشین انداز میں سمجھایا گیا ہے۔ لہذا جو شخص ایک مسرت بخش زندگی گزارنے کا طالب ہو تو اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ مصنوعی اور بناوٹی طور طریقوں سے کلی طور پر اجتناب کرتے ہوئے زندگی کی اصل حقیقت سمجھنے اور پھر اس کے تقاضوں کے مطابق اپنی زندگی ڈھالنے کی کوشش کرے۔ محض وقتی و عارضی فوائد اور دو روزہ عیش یا موج و مستی کے لیے اپنی ابدی مسرتوں اور حیات جاودانی کو قربان نہ کرے ورنہ وہ دینی و دنیاوی دونوں جہانوں کی سعادتوں سے محروم رہے گا۔ کیوں کہ ایک مصنوعی زندگی گزارنے کے چکر میں پڑ کر لوگ نہ صرف اپنی زندگی کو دنیا ہی میں جہنم کا نمونہ بنا لیتے اور حقیقی خوشیوں سے محروم رہ جاتے ہیں بلکہ وہ اپنی آخرت بھی خراب کر لیتے ہیں۔ یعنی نہ ادھر کے رہے اور نہ ادھر کے۔

میاں بیوی کے حقوق و فرائض:

دنیا میں ایسی بہت سی قومیں پائی گئی ہیں۔ جن میں عورت کا درجہ نہایت حقیر مانا گیا ہے۔ اور اسے مرد کی ایک کنیز یا داسی قرار دیتے ہوئے اس کے حقوق کو پوری طرح نظر انداز کیا گیا ہے۔ اس کے برعکس چودہ سو سال پہلے اسلام نے عورت کو جو حقوق دیے تھے اور مرد و عورت کے درمیان صحیح حدود قائم کرتے ہوئے ان دونوں پر جو فرائض عائد کیے تھے وہ حد درجہ معتدل اور منصفانہ ہیں۔ چنانچہ ایک مثالی معاشرے کی تعمیر کے لیے عورت اور مرد دونوں کو اپنے فرائض و واجبات خوش دلی اور ایمانداری کے ساتھ ادا کرنے ضروری ہیں، ورنہ معاشرہ پنپ نہیں سکتا۔

معاشرے کے استحکام کی بنیاد:-

بہر حال ایک معاشرہ یا سماج کا استحکام خاندانی نظاموں کی مضبوطی کی بدولت ہوتا ہے۔ اور خاندانی نظاموں کی مضبوطی میاں بیوی کے تعلقات پر مبنی ہوتی ہے۔ اگر ان دونوں کے تعلقات درست ہوں تو پھر خاندان بھی مضبوط و مستحکم رہتا ہے۔ ورنہ تاش کے پتوں کی طرح بکھر جاتا ہے۔ لہذا میاں بیوی کے تعلقات کی استواری ہر حال میں ضروری ہے۔ یعنی دونوں محبت و الفت کی بنیاد پر ایک دوسرے کے حقوق و فرائض پوری ایمان داری اور خوش دلی کے ساتھ ادا کرتے رہیں۔ دونوں ایک دوسرے کے خیر خواہ ہوں اور صحیح معنی میں ایک دوسرے کے جیون ساتھی بن کر زندگی کی کشتی کو کھینچنے کی سعی کریں۔

مردوں کی ایک درجہ میں برتری:-

اسلام کی نظر میں مرد اور عورت دونوں انسان ہونے کی حیثیت سے برابر برابر ہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

پوپلا منہ اور ٹوٹکے ہی ٹوٹکے

بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

مفید گھریلو ٹوٹکے

اگر انگور کے چھلکے اتارنا ہوں تو انگور کے خوشے کو دو منٹ کیلئے گرم پانی میں ڈبودیں پھر دو منٹ کیلئے خوب ٹھنڈے پانی میں بھگودیں پھر آسانی سے چھلکے اتر جائیں گے۔ ☆اگر ڈبل روٹی رکھے رکھے باسی ہوگئی ہو تو فوائل میں لپیٹ کر گیس مارک کر کے اوون میں دس منٹ کیلئے رکھ دیں ڈبل روٹی بالکل تازہ ہو جائے گی۔ ☆لپ اسٹک کے داغ اگر کپڑوں میں لگ جائیں تو ان داغوں پر ہیئر اسپرے اچھی طرح چھڑک کر دس منٹ بعد کسی بھی واشنگ پاؤڈر سے دھولیں۔ اور پھر فوراً استری کرلیں داغ مٹ جائیں گے۔ ☆صبح نہانے کے بعد صرف پیر کے انگوٹھوں پر سرسوں کے تیل کا مساج کریں سارا دن تھکن کا احساس نہیں ہوگا۔ ☆چاول پکاتے وقت ایک کھانے کا چمچہ سفید سرکہ ڈال دیں چاول ہمیشہ کھلے کھلے پکیں گے۔ ☆مٹر کو زیادہ عرصے تک رکھنے کیلئے اس کے دانے نکال کر فریز کر لیجئے اور بارہ مہینے مٹر کے مزے لیں۔ ☆کرسٹل کے برتن دھونے کے لئے پانی میں سفید سرکہ اور واشنگ پاؤڈر ملا کر برتن کو ڈبو کر کسی ٹوتھ برش کی مدد سے صاف کریں۔ برتن چمک اٹھیں گے☆ چائے کے خالی ٹی بیگ آنکھوں پر رکھنے سے آنکھوں کی تھکن دور ہو جاتی ہے۔ ☆ہینگ کا استعمال کھانوں میں نہ صرف ذائقہ لاتا ہے بلکہ یہ ہاضمے کیلئے بھی مفید ہے۔ ☆سبزیاں پکاتے وقت پکنے کے دوران آدھا چمچہ سرکہ ڈالنے سے سبزیوں کا رنگ قائم رہتا ہے۔ ☆روٹی پکانے سے پہلے آٹے کو آدھ گھنٹہ کیلئے ڈھانک کر رکھ دیں اس طرح آٹا صحیح رہتا ہے اور اس کے پیڑے خراب نہیں ہوتے۔ ☆آنکھوں میں روزانہ رات کو سرمہ لگانے سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ ☆اگر نالیاں بند ہو جائیں تو تیزاب ڈال کر کچھ دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ تمام بند نالیاں کھل جائیں گی۔ ☆اگر آپ کو قے آرہی ہو تو دو تین چھوٹی الائچی چبالیں قے بند ہو جائے گی۔ ☆روزانہ انار کا شربت پینے سے ہونٹ سرخ ہو جاتے ہیں۔ ☆جن لوگوں کو قبض رہتی ہے انہیں چاہیے کہ وہ رات کو سونے سے قبل دودھ میں تھوڑا سا مکھن ملا کر پی لیں انشاء اللہ قبض دور ہو جائے گی۔ ☆کلونجی کو بھون کر سونگھنے سے زکام کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ ☆موٹاپے سے بچنے کے لئے روزانہ نہار منہ لیموں کی چائے کا استعمال کریں۔ ☆کپڑے پر لوہے کے زنگ کا داغ لسی سے صاف کیا جا سکتا ہے۔

☆گنے کا رس یرقان کے مریضوں کیلئے بڑا مفید ہے۔ ☆چیونٹیوں سے بچنے کیلئے شکر کے ڈبے میں تین چار لونگ ڈال دیں۔ ☆کھیرا چھیلنے کے بعد چھلکے کو کچرے میں نہ پھینکیں انہیں واش بیشن یا باورچی خانے کی نالی اور کونے کھدروں میں ڈال دیں لال بیگ نہیں آئیں گے۔ ☆اسپرین کی گولیاں پانی میں ملا کر پھولوں پر چھڑکیں تو پھولوں کی تازگی اور شگفتگی دیر تک برقرار رہتی ہے۔ ☆مچھلی پکائی جائے تو پورے کچن میں اس کی بو پھیلتی جاتی ہے۔ کسی برتن میں ابلے ہوئے پانی میں تین سے چار ٹی اسپون سرکہ ڈال کر باورچی خانے میں رکھ دیں تو بو ختم ہو جاتی ہے۔ ☆بھنڈیوں کو پکاتے یا ابالتے وقت ان پر اگر لیموں کے چند قطرے یا 'دو ٹی اسپون' املی کا پانی ملا دیں تو ان کی نرمی پکنے کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔ پھول گوبھی کی رنگت کو پکانے کے دوران بھی برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ اس کیلئے آپ یہ کریں کہ پکاتے وقت اس میں لیموں کا چھلکا ڈال دیں۔

صرف تکیہ دینے پر سارے گناہ معاف

ہر انسان کے ساتھ ۲۴ گھنٹے میں ۲۰ فرشتے رہتے ہیں

تفسیر ابن کثیر میں ہے کہ حضرت عثمان حضور ﷺ کے پاس آئے اور آپ ﷺ سے دریافت کیا کہ فرمائیے بندے کے ساتھ کتنے فرشتے ہوتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا ایک تو دائیں جانب نیکیوں کا لکھنے والا جو بائیں جانب والے پر امیر ہے جب تو نیکی کرتا ہے وہ ایک کے بجائے دس لکھتا ہے۔ جب تو کوئی برائی کرے تو بائیں والا دائیں والے سے اس کے لکھنے کی اجازت طلب کرتا ہے۔ مگر دائیں والا کہتا ہے کہ ذرا ٹھہر جاؤ، شاید توبہ و استغفار کرے۔

تین مرتبہ وہ اجازت مانگتا ہے تب بھی اگر اس نے توبہ نہ کی تو یہ نیکی کا فرشتہ اس سے کہتا ہے اب لکھ لے۔ اللہ ہمیں اس سے چھٹائے۔ یہ تو بڑا برا ساتھی ہے اسے خدا کا لحاظ نہیں، یہ اس سے نہیں شرماتا۔ اللہ کا فرمان ہے کہ انسان جو بات زبان پر لاتا ہے اس پر نگہبان متعین اور مہیا ہے اور دو فرشتے تیرے آگے پیچھے ہیں۔ فرمان خدا ہے لَہٗ مُعَقِّبٰتٌ الخ اور ایک فرشتہ تیرے ماتھے کے بال تھامے ہوئے ہے جب تو خدا کے لئے تواضع اور فروتنی کرتا ہے وہ تجھے بلند درجہ کر دیتا ہے اور جب تو اللہ کے سامنے سرکشی اور تکبر کرتا ہے وہ تجھے پست اور عاجز کر دیتا ہے اور دو فرشتے، تیرے ہونٹوں پر ہیں۔ جو درود تو مجھ پر پڑھتا ہے اسکی وہ حفاظت کرتے ہیں۔ ایک فرشتہ تیرے منہ پر کھڑا ہے کہ کوئی سانپ وغیرہ جیسی چیز تیرے حلق میں نہ چلی جائے اور دو فرشتے تیری آنکھوں پر ہیں۔ یہ دس فرشتے ہر بنی آدم کے ساتھ ہیں۔ پھر دن کے الگ ہیں اور رات کے الگ ہیں، یوں ہر شخص کے ساتھ بیس فرشتے من جانب اللہ موکل ہیں۔ (تفسیر ابن کثیر جلد ۳ صفحہ ۳۲)

معمولی اکرام پر سارے گناہ معاف

حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں حضرت سلمان فارسیؓ حضرت عمر بن خطابؓ کے پاس آئے حضرت عمرؓ تکیہ پر ٹیک لگائے ہوئے تھے۔ حضرت سلمانؓ کو دیکھ کر انہوں نے وہ تکیہ حضرت سلمانؓ کے لئے رکھ دیا حضرت سلمان نے کہا اللہ اور اسکے رسول ﷺ نے سچ فرمایا۔ حضرت عمرؓ نے کہا اے ابو عبداللہ!

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

اور پھر پنکی بہادر بن گئی

بچوں کا صفحہ

(ادیبہ نورین۔۔ راجن پور)

پنکی ایک بلی کا نام تھا۔ وہ بہت ہی ڈرپوک تھی۔ ہر چیز سے ڈرتی تھی حتیٰ کہ چیونٹیوں، مکھیوں سے بھی۔ سائے کو دیکھ کر اس کی جان نکل جاتی۔ کسی کے قدموں کی اچانک آواز سنتی تو کانپ جاتی۔ وہ چڑیا اور کوے تک سے بھی ڈرتی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ سب اس پر جھپٹ پڑیں گے اور ٹھونگیں مار مار کر ہلاک کر دیں گے۔ وہ اکیلے ٹی وی بھی دیکھتے ہوئے خوف کھاتی تھی۔ اسے ڈر تھا کہ کہیں کارٹون لومڑی یا بھیڑیا اسے کھا نہ جائے۔ ٹی وی پر کبھی لمبی دم والا چوہا بھی آ کر ذرا نت دکھاتا تو وہ سہم کر دبک جاتی تھی۔

سب اس کا مذاق اڑاتے تھے۔ چوہا، بکری، ہرن، مور، نے اس کا نام ڈرپوک پنکی رکھ دیا تھا۔ ایک مرتبہ پنکی رسی کود رہی تھی کہ ایک چڑیا نے زوردار آواز سے چہچہا کر اسے ڈرایا۔ اس پر چوہا بولا ''ارے پنکی اپنی رسی تو دیکھ، وہ سانپ بن رہی ہے۔'' اب تو پنکی نے رسی پھینکی اور گولی کی رفتار سے بھاگ گئی۔ سب زور زور سے قہقہے لگانے لگے۔ جب بھالو نے غبارہ پھاڑا تو سب لوگ تالیاں بجانے اور شور مچانے لگے لیکن پنکی ڈر گئی اور سوکھے پتے کی طرح کانپنے لگی۔ اس کی امی بھی وہیں تھیں۔ انہوں نے جو اس کی یہ حالت دیکھی تو اسے سالگرہ کی تقریب چھوڑ کر گھر لے آئیں۔ پنکی سارے راستے روتی رہی اور بار بار یہ کہتی رہی کہ آج کے بعد وہ ایسی کسی تقریب میں نہیں جائے گی، جہاں غبارے پھاڑے جاتے ہیں۔ اس دن کے بعد سے اس نے اکیلے گھر سے نکلنا بھی بند کر دیا تھا، وہ جہاں بھی جاتی، اپنی امی کو لے جاتی تھی۔

اس کی امی نے اسے کئی بار سمجھایا کہ اسطرح چھوٹی چھوٹی باتوں سے ڈرا نہیں کرتے۔ اچھے بچے بہادر ہوتے ہیں، وہ ہر چیز کا سامنا کر لیتے ہیں۔ مگر پنکی پر ان باتوں کا کوئی اثر نہیں ہوا۔ بلکہ اب تو اس نے امی کے بغیر ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں جانا بھی چھوڑ دیا تھا۔

پنکی کی امی کو ایک دن اس پر سخت غصہ آیا، جب اس نے دانتوں کو برش کرنے سے انکار کر دیا۔ ''ٹوتھ برش کے بالوں میں کچھ ہے'' پنکی نے چلا کر کہا ''شاید کوئی کیڑا'' بڑی مشکل سے اس کی امی نے اسے پکڑ کر زبردستی برش کرایا لیکن پھر اس نے جوتے پہننے سے انکار کر دیا'' میں جوتوں میں اپنے پیر کیسے ڈالوں؟'' وہ بولی ''اندر بہت اندھیرا ہے، کوئی کیڑا مکوڑا اندر چھپا ہوا ہو تو؟'' ''اف!'' پنکی کی امی بیزار ہو گئیں۔

پڑوس میں ایک اور بلی رہتی تھی، ڈیبو، وہ پنکی کی ہم عمر تھی۔ دونوں میں گہری دوستی بھی تھی پنکی کی امی نے جب ڈیبو کو یہ ساری باتیں بتائیں تو اس نے وعدہ کیا کہ پنکی کے دل سے ہر قسم کا ڈر اور خوف نکال دے گی۔ ڈیبو بہت سمجھدار تھی۔ اس نے بہت سی کتابیں پڑھ رکھی تھیں، وہ بہت بہادر تھی اور کسی چیز سے نہیں ڈرتی تھی۔ وہ سیر کے بہانے پنکی کو باغ میں لے گئی۔ چہل قدمی کے دوران جب بھی کوئی تتلی یا چڑیا پنکی کو ڈرانے آتی، ڈیبو خوفناک سا منہ بنا کر انہیں دیکھتی اور وہ بھاگ جاتیں۔ پنکی انہیں خوفزدہ ہو کر بھاگتا دیکھتی اور ہنس پڑتی۔

باغ کے آخر میں ایک پرانی اور زنگ آلود گول سیڑھی تھی، پنکی اس سے کچھ فاصلے پر رک گئی لیکن ڈیبو اوپر چڑھ کر دیکھنا چاہتی تھی کہ اس کے پیچھے کیا ہے۔ ''اگر وہاں شیر یا ایسی کوئی اور خطرناک شے ہوئی تو؟'' پنکی بولی۔ اس پر خوف طاری تھا۔ لیکن ڈیبو اوپر چڑھنا شروع ہو گئی تھی اور درمیان میں پہنچ چکی تھی۔ اچانک زنگ آلود سیڑھی ٹوٹی اور ڈیبو سیڑھی کے فریم میں پھنس گئی۔ پنکی دوڑتی ہوئی اس کے پاس گئی۔ اس نے مدد حاصل کرنے کے لیے دیکھا مگر دور دور تک کوئی نہیں تھا حتیٰ کہ کوئی تتلی یا چڑیا تک وہاں نہیں تھی۔

بغیر کچھ سوچے اور بغیر کوئی لمحہ ضائع کئے پنکی سیڑھی پر چڑھنے لگی جو لرز رہی تھی لیکن پنکی چیتے کی طرح چڑھ گئی پھر اس نے انتہائی احتیاط سے ڈیبو کے پنجے سیڑھی سے نکالے اور اسے سہارا دے کر نیچے لے آئی۔ ڈیبو کے پیر میں سخت چوٹیں آتی تھیں۔ ڈیبو کو پیاس لگ رہی تھی اور جس طرح وہ زمین پر لیٹ گئی تھی، اس سے یہی لگ رہا تھا کہ اب وہ چل کر گھر جانے کے قابل نہیں ہے۔ پنکی نے اسے یہیں ٹھہرنے کے لیے کہا اور پھر وہ بھالو ڈاکٹر کے کلینک کی طرف دوڑ پڑی، اسے وہاں کا راستہ معلوم تھا، دراصل اس وقت اسے سوائے ڈر اور خوف کے ہر چیز یاد تھی۔ راستے میں چڑیا، مور اور خرگوش نے اسے چڑانا اور ڈرانا چاہا مگر اس نے کسی پر توجہ نہیں دی۔ وہ بھالو ڈاکٹر کو لیکر اس جگہ پہنچی، جہاں ڈیبو لیٹی ہوئی تھی۔ بھالو ڈاکٹر نے اس کے پیر پر پٹی باندھی اور کہا ''تمہاری دوست پنکی بہت بہادر ہے، یہ اکیلے میرے پاس آئی اور تمہاری مدد کے لیے یہاں لے آئی۔''

پنکی کی امی کو جب اس کی بہادری کا علم ہوا تو وہ بھی بہت خوش ہوئیں۔ یہ واقعہ جب دوسرے جانوروں نے سنا تو وہ بھی پنکی کی تعریف کئے بغیر نہ رہ سکے کہ اتنی ڈرپوک بلی نے آخر کس طرح ڈاکٹر کو بلا کر اپنی دوست کی مدد کی۔ پنکی خود بھی بہت خوش تھی۔ اب اسے احساس ہوا کہ اس کا خوف بے سبب تھا۔ وہ بلاوجہ چھوٹی چھوٹی باتوں سے ڈرتی تھی۔

جھوٹ کی سزا

یہ بہت پرانی بات ہے کہ ایک درخت پر اُلو رہتا تھا۔ بدقسمتی سے وہ بہت جھوٹ بولتا تھا۔ ایک دن ایک عقاب نے ایک درخت پر گھونسلہ بنا لیا۔ جس درخت پر عقاب نے اپنا گھونسلہ بنایا تھا، وہ الو کے درخت سے تھوڑی ہی دور تھا۔ جلد ہی ان دونوں کی دوستی ہو گئی۔ ایک دن عقاب نے اُلو کو اپنے گھر آنے کی دعوت دی۔ اُلو مقررہ وقت پر عقاب کے گھر پہنچ گیا۔ عقاب نے پہلے اُلو کو کھانا کھلایا اور پھر گپ شپ شروع کر دی۔ عقاب نے اُلو سے کہا کہ اب ہم دونوں دوست ہیں۔ اس لئے تم اپنے بچوں کی کوئی پہچان بتا دو تاکہ یہ نہ ہو کہ میں دھوکے سے تمہارے بچے کھا جاؤں۔ اُلو نے سوچے سمجھے بغیر جھوٹ بول دیا کہ میرے بچے بہت خوبصورت ہیں۔ ان کی آواز بھی بہت سریلی ہے۔ عقاب نے کہا ''ٹھیک ہے اب میں تمہارے بچے نہیں کھاؤں گا۔''

ایک دن عقاب شکار کی تلاش میں باہر چلا گیا۔ اتفاق سے اسی وقت اُلو اپنے بچوں کو گھونسلے میں چھوڑ کر دوسرے جنگل میں اپنے دوست سے ملنے چلا گیا۔ عقاب نے ایک گھونسلے میں کچھ بچے دیکھے۔ اس نے کہا کہ یہ اُلو کے بچے نہیں ہو سکتے۔ یہ سوچ کر اس نے وہ بچے کھا لئے۔ اُلو واپس پہنچا تو اس نے دیکھا کہ عقاب بڑے مزے سے اس کے بچے کھا رہا ہے۔ اُلو دور سے چیخا یہ کیا کیا تم نے، میرے بچے کیوں کھائے؟ اس پر قریب اڑتی ہوئی چمگادڑ جو اُلو کی دوست تھی، اس نے کہا کہ یہ تمہاری اپنی غلطی ہے۔ تم نے پہلے جھوٹ بولا کہ میرے بچے خوبصورت ہیں اور ان کی آواز سریلی ہے۔ اب یہ تمہارے جھوٹ بولنے کی سزا ہے۔

عقاب نے غصے سے کہا کہ میں جھوٹوں سے دوستی نہیں کرتا۔ اس طرح اُلو کے ایک جھوٹ سے اس کے کئی دوست اس سے دور چلے گئے اور وہ اپنے بچوں سے بھی محروم ہو گیا۔

پیارے بچو! اس لئے ہمیں چاہئے کہ ہم کبھی جھوٹ نہ بولیں کیونکہ اکثر ایک چھوٹا سا جھوٹ بولنے سے ہمیں بہت بڑی سزا ملتی ہے۔

باورچی خانہ جراثیم کی آماجگاہ

باورچی خانے میں غسل خانے کی بہ نسبت زیادہ جراثیم ہوتے ہیں

جس باورچی خانے میں دن میں کئی بار صفائی کی جائے اس کے بارے میں یقین سے کہا جاسکتا ہے۔ کہ وہ جراثیم سے پاک ہوگا۔ لیکن وہ سائنس داں جنہوں نے گھریلو جراثیم کے بارے میں تحقیق کی ہے۔ وہ اس بات کو نہیں مانتے۔ صاف اور جدید باورچی خانوں میں بھی خردبینی جراثیم کے گچھے کے گچھے پائے جاتے ہیں جو اسہال سے لیکر ہیضہ تک مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔

ایک جائزے کے دوران باورچی خانے میں غسل خانے سے بھی زیادہ جراثیم پائے گئے۔ سوال یہ ہے کہ یہ کس طرح ممکن ہے؟ حیران کن بات یہ ہے کہ یہ جراثیم سب سے زیادہ خود صفائی کے سامان مثلاً صافی، جھاڑو اور برتن صاف کرنے والے کپڑے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایک امریکی تحقیقی ادارے نے پتا چلایا ہے۔ کہ برتن صاف کرنیوالے کپڑوں اور اسپنجوں میں، خواہ وہ صاف گھروں میں ہی کیوں نہ ہوں، جراثیم کی بہت بڑی تعداد ہوتی ہے۔ باورچی خانہ صاف کرنے والے اسپنج سے جو ایک ملی لیٹر پانی ٹپکتا ہے اس میں دس ہزار جراثیم ہوتے ہیں جو نہایت تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان جراثیم میں بعض خطرناک بھی ہوتے ہیں۔

اس بات میں تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ ایسے اسپنج سے صفائی کرنے سے ہاتھوں، ریفریجریٹر اور باورچی خانوں میں لگے ہوئے کاؤنٹروں تک میں جراثیم پھیل جاتے ہیں۔ یہ صورت حال ان علاقوں میں اور بھی ابتر ہوگی جہاں ابھی تک ایسی گچھے دار جھاڑو دستیاب نہیں جو صرف ایک کام کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اور تھوڑے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے۔ مختلف جائزوں سے پتا چلا ہے کہ دوسری ایسی جگہیں جہاں خردبینی جراثیم رہتے ہیں۔ وہ سنک اور پانی کی نکاسی کے راستے ہیں۔ یہ جراثیم باورچی خانے میں پہلے بغیر دھلے ہوئے ہاتھوں کے ذریعے سے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچے گوشت اور سبزیوں کے ذریعے بھی باورچی خانے میں پہنچتے ہیں اور پھر ہر ایسی سطح پر ان کا بسیرا ہوجاتا ہے۔ جہاں نمی اور غذا کے اجزا پڑے ہوں۔ خشک سطح پر یہ جراثیم صرف چند گھنٹے رہتے ہیں لیکن اس مختصر قیام کے دوران بھی وہ ہاتھوں اور کھانوں میں تعدیہ پھیلا دیتے ہیں۔ **ایک صحت مند شخص** اس تعدیے کی مزاحمت کرسکتا ہے، لیکن بچے، بوڑھے اور کمزور ان جراثیم سے متاثر ہوجاتے ہیں۔ تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم بغیر اسپنج اور برتن صاف کرنے والے کپڑے کے زندگی گزاریں؟ نہیں! ایسی بات نہیں ہے۔ لیکن محققین کا کہنا ہے کہ ہم جتنی مرتبہ ان چیزوں کو جراثیم کش اشیا سے صاف کرتے ہیں اس سے زیادہ بار کرنا چاہیے۔ جراثیم کش محلول میں ان اسپنجوں اور کپڑوں کو پابندی سے دھویا جائے اور پھر دھوپ اور ہوا میں خوب سکھایا جائے تو بڑی حد تک جراثیم سے پیچھا چھڑایا جاسکتا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ غسل خانوں میں باورچی خانوں کی نسبت جراثیم کم ہونے کی وجہ کیا ہے؟ محققین کے خیال میں اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ غسل خانوں کو جراثیم کش دواؤں سے زیادہ دھویا اور صاف کیا جاتا ہے۔

مختلف طرح کے تعدیوں سے بچنے کا ایک نہایت سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوتے رہیں۔ یہ کوئی نیا طریقہ نہیں ہے تاہم معالجین کو یہ شکایت ہے کہ بہت سارے لوگ ہاتھ دھونے سے بھی گریز کرتے ہیں جس کی وجہ سے بیماری کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ نزلہ زکام سے لیکر میعادی بخار تک تقریباً ساری بیماریوں کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان کو ہاتھوں ہی کے ذریعے سے لگتے ہیں۔ میز کے اوپری حصوں، دروازوں کے لٹو یا دوسری چیزیں جنھیں بار بار چھوا جاتا ہے۔ ان سے ہر گھنٹے کے بعد ہمارے ہاتھوں کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا جائے تو ہماری جلد سے بہت سے خردبینی جراثیم دھل جاتے ہیں۔

تاہم صرف چند سیکنڈ ہاتھ دھونے سے کام نہیں چلتا۔ جراثیم پر تحقیق کرنے والوں کی ہدایت ہے کہ انگوٹھیاں اور گھڑی اتار دیں، آستین اوپر چڑھائیں اور ہاتھوں، ٹخنوں نیز کلائیوں کو خوب رگڑ رگڑ کر دھوئیں اور اس کام کے لیے پانی اور صابن استعمال کریں۔ اس کے بعد انھیں خشک تولیے سے پونچھیں۔ گیلے تولیے کا استعمال حفظان صحت کے اصولوں کے منافی ہے۔

(مرسلہ: محترمہ مدیحہ فاروق۔۔۔ہارون آباد)

میری زندگی کا سب سے خوفناک روحانی علاج

سب سے پہلا اور خوفناک ترین علاج میں نے اس وقت کیا جب میری عمر سترہ یا اٹھارہ سال کی تھی۔ اور علم حاضرات کی تعلیم حاصل کر رہا تھا۔ 1944ء میں، میں نے حضرت مفتی صاحب کے فرمان کے مطابق ریاست الور کے دیہات وقصبات کا دورہ کیا تھا۔ ایک بزرگ چودھری مان خان صاحب نے اپنے اونٹ پر بٹھا کر دورہ کرایا۔ دورہ کے دوران ہم جب گوبند گڑھ قصبہ میں محترم قاری حافظ محمد رمضان صاحب کے پاس پہنچے تو انہوں نے بتایا کہ میرے پڑوس میں ایک ہندو بنیے کی نوجوان بیٹی پر جنات کا سایہ ہے۔ ہندوؤں کے بڑے بڑے معالج، برہمن اور مسلمانوں کے بہت سے مولوی علاج کے لیے آئے مگر سب ناکام رہے۔ میں نے نوجوانی کے جوش میں کہہ دیا کہ چلو میں علاج کروں گا۔ انشاء اللہ مریضہ ٹھیک ہوجائے گی۔ مریضہ کے والد کو اطلاع دی گئی۔ اس نے بلا لیا۔ اور مریضہ کو دکھایا اور تکلیف کی صورت حال سے آگاہ کیا۔ راقم نے حاضرات کے سلسلے میں ضروری چیزیں منگوالیں اور پھر مریضہ کو بٹھا کر علاج شروع کردیا۔ گردونواح کے مردوں اور عورتوں کا میلہ لگ گیا۔ جب راقم نے اپنا عمل شروع کیا تو دومنٹ کے بعد مریضہ کا دوپٹہ سر سے دور جا گرا اور اس کے سر کے بال کھل کر کھڑے ہوگئے۔ تماشائی بھاگ کھڑے ہوئے۔ مریضہ بھی اسی خوفناک حالت میں کھڑی ہوگئی اور حصار سے باہر نکلنے کی کوشش کی۔ میرے دل پر ایک خوف طاری ہوگیا مریضہ نے حصار سے باہر ہونے کی کوشش کی تو جیسے اسے دیوار سے ٹکر لگی ہو وہ واپس حصار میں آگئی باہر نہ جاسکی اور پھر توبہ کرنے لگی اور معافی مانگنے لگی۔ یہ دیکھ کر میرا خوف بھی دور ہوگیا۔ دو تین منٹ میں جنات سے پوری طرح توبہ کرا کے اور معافی منگو کر اور وعدہ لیکر چھوڑا کہ آئندہ اسے تنگ کرنے نہیں آئیں گے۔ مریضہ ہوش میں آگئی اور سب نے دیکھ لیا کہ اللہ نے ایک نو آموز نوجوان کی لاج رکھ لی۔ مریضہ کا باپ چاندی کے روپوں کے ایک تھال بھر کر لایا اور میرے سامنے رکھ کر کہنے لگا کہ آپ نے میرے اوپر بڑا احسان کیا ہے کہ میری بیٹی کی جان بچادی۔ یہ نذرانہ قبول کرلیں۔ میں نے کہا کہ میرے استاد نے مجھے ایسے نذرانوں سے منع کردیا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 27 پر)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

نمک سے علاج

میرے دادا کے پیٹ میں درد ہوتا ہے تو وہ ذرا سا نمک لیکر پانی سے کھا لیتے ہیں۔ اسی طرح گرمی کے موسم میں وہ نمک ڈال کر لسی پیتے ہیں۔ ان کے پاؤں سوج جاتے ہیں تو وہ نمک کے پانی میں پاؤں بھگو لیتے ہیں۔ میری سمجھ میں نہیں آتا نمک سے وہ کیسے اپنا علاج کر لیتے ہیں، نمک نقصان بھی تو دیتا ہے۔ (صوبیہ رمضان۔۔۔ملتان)

☆ ہمارے جسم کا پیچیدہ نظام ہے۔ ایک جرمن شخص، شسلر یہی سوچتا رہتا تھا کہ دوا سے علاج کرنے کے بعد بھی مکمل صحت نہیں ہوتی۔ اس نے اس ضمن میں ایک تجربہ کیا اور آگ میں جلی ہوئی لاش کی مٹھی بھر راکھ لیکر تجزیہ کیا اور اس راکھ میں سے بارہ معدنی نمک ملے۔ وہ پھر ان سے امراض کا علاج کرنے لگا۔ یہ نمک زمین کی مٹی میں موجود ہیں، پودے اور درخت انھیں جذب کرتے ہیں۔ حیوانوں کے گوشت میں بھی موجود ہیں۔ آپ کے دادا نمک سے علاج کرتے ہیں تاہم بلند فشار خون (بلڈ پریشر) زیادہ ہو تو نمک کا استعمال نقصان دیتا ہے لہذا احتیاط کرنی چاہیے۔ مسوڑھوں اور دانتوں میں تکلیف ہو تو ذرا سا نمک لیکر اس میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر خوب ملیے پھر منہ سے فاسد پانی نکلنے دیجئے۔ اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور تکلیف دور ہو جاتی ہے

جڑی بوٹیوں سے بھی نمک نکالے جاتے ہیں جنھیں طبیب بڑے اعتماد سے استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں بھی نمکیات فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں اور کوئی نقصان نہیں دیتے۔ ان نمکیات پر مشتمل جرمنی کی بنی گولیاں ملتی ہیں۔ جن کے کھانے سے بچوں اور بڑوں میں عام جسمانی کمزوری رفع ہوتی ہے۔ آپ کے دادا نمک کی افادیت جانتے ہیں۔ اس لیے وہ اپنا علاج خود ہی کر لیتے ہیں۔

غدہ قدامیہ کی تکلیف

میرے شوہر کو بار بار پیشاب آتا ہے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ غدہ قدامیہ (Prostate) میں خرابی کی وجہ سے یہ تکلیف ہے۔ ہم لوگ آپریشن بھی نہیں کرانا چاہتے اور نہ ہی ڈاکٹری علاج کے متحمل ہیں لہذا آپ مشورہ دیجئے۔ دوسری بات یہ ہے کہ میری بیٹی کو دورے پڑتے ہیں۔ وہ بال نوچتی ہے اور کپڑے پھاڑ دیتی ہے۔ جب ہاتھ پاؤں مڑتے ہیں تو بے ہوش ہو جاتی ہے۔ اس کا بہت علاج کرایا، کوئی کہتا ہے آسیب ہے کوئی سایہ بتاتا ہے۔ آپ بتایئے میں کیا کروں؟ بچی جوان ہے۔ ٹھیک ہو تو اس کی شادی کروں، اس کا رشتہ طے ہے۔ (تانیہ گل۔۔۔ڈیرہ غازی خان)

☆ غدہ قدامیہ کی تکلیف عموماً مردوں کو ہوتی ہے اور اس کا آپریشن ہو جاتا ہے۔ پچھلے دنوں میں نے پراسٹولین کیپسول کے بارے میں سنا، دو تین لوگوں کو اس کے کھانے سے بہت آرام آیا اور وہ آپریشن سے بچ گئے۔ آپ یوں کیجئے ایک خط ہمارے ایڈریس پر لکھیں جس میں تمام علامات لکھی ہوں۔ ہم آپ کو دوا بذریعہ ڈاک بھجوا دیں گے انشاء اللہ دورے ختم ہو جائیں گے۔ بیٹی کو قبض نہ ہونے دیجئے اور جیسے ہی وہ ٹھیک ہو جائے اس کی شادی کر دیجئے۔ جادو آسیب کچھ بھی نہیں، آپ اس چکر میں وقت اور پیسہ برباد نہ کیجئے۔

دانتوں کے مسائل

میرے دانتوں سے خون آتا ہے۔ بہت علاج کیے مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ کیلشیم بھی کھاتی ہوں۔ میرا مسئلہ حل کر دیجئے۔ (شاکرہ۔۔۔پتوکی)

☆ ایک قاریہ مشامہ عالم کے دانتوں میں کیڑا ہے۔ اٹھارہ برس کی عمر ہے۔ گھریلو نسخہ یا ٹوتھ پیسٹ کے متعلق معلوم کرنا چاہ رہی ہیں۔ ☆ ایک قاریہ ریحانہ عنبرین کہتی ہیں ”جو کچھ کھاتی ہوں وہ دانتوں کو لگتا ہے اور درد ہوتا ہے۔ دندان ساز سے علاج کروایا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ مشورہ دیجئے کہ دانت کس طرح ٹھیک ہوں گے۔

☆ شاکرہ صاحبہ! گائے کا گوشت دانتوں کے لیے مضر ہے، آپ گائے کا گوشت نہ کھایئے۔ صبح ایک لیموں کا رس ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد ڈال کر پی لیجئے۔ دوسری بات یہ کہ ہمدرد دواخانہ سے مسواک پیلو ٹوتھ پیسٹ خرید کر استعمال کیجئے۔ ریونڈ ٹوتھ پیسٹ دانتوں سے خون آنے کی شکایت میں استعمال کی جاتی ہے، یہ بھی ہمدرد کی ہے۔ ایک ڈیڑھ ماہ استعمال کرنے سے دانتوں سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

مشامہ عالم اور ریحانہ عنبرین، آپ دونوں مٹھی بھر نیم کے پتے تین گلاس پانی خوب ابال کر چھان کر صبح و شام غرارے کیجئے۔ سوتے وقت تھوڑا سا نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر اچھی طرح مسوڑھوں اور دانتوں پر ملیئے اور منہ لٹکا کر پانی نکلنے دیجئے، یوں دانت مضبوط ہوں گے۔ وٹامن سی کی ایک گولی روزانہ کھایئے۔ لیموں صبح پانی اور شہد میں ملا کر پینے سے فائدہ ہوگا۔

تارامیرا کے فوائد اور استعمال

سکھر سے نعیمہ عزیز لکھتی ہیں گھریلو ٹوٹکے پسند آئے۔ میں آپ کو تارامیرا کے بارے میں لکھ رہی ہوں۔ تارامیرا کے بیج صاف کر کے موٹے موٹے پیس لیں، باریک ہرگز نہ کریں۔ صبح نہار منہ چائے کی ایک چمچی بکری یا بھینس کے دودھ کے ساتھ کھانے سے ہر قسم کی بواسیر کو آرام آ جاتا ہے۔ کچھ دن کھا کر چھوڑ دیں۔ یہ پیچش آور ہے۔ میری والدہ کو خارش ہو گئی تھی۔ کسی نے یہ ٹوٹکا بتایا۔ تارامیرا ایک چمچی نہار منہ کھانے سے خارش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ میری والدہ نے ایسا ہی کیا۔ وہ ٹھیک ہو گئیں۔ آپ مزید بتایئے۔

☆ تارامیرا کے بیج تیز کڑوے سبزی مائل ہوتے ہیں۔ مزاج گرم خشک ہے۔ یہ ہاضم ہوتے ہیں۔ عام طور پر کولہو پر تارامیرا کا تیل مل جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے بدن پر مرچیں سی لگتی ہیں، مگر اس کی مالش سے کھجلی اور خارش دور ہو جاتی ہے۔ سر میں لگانے سے بعض دفعہ جلن ہونے لگتی ہے۔ اس کے بیج پیس کر چہرے کے سیاہ داغوں، چھائیوں اور برص پر لیپ کیا جاتا ہے۔ تارامیرا کا تیل ہر قسم کی خارش میں لوگ استعمال کرتے ہیں۔ اسے کسی دوسرے تیل میں ملا کر لگانا چاہیے۔ کچھ لوگوں کی جلد حساس ہوتی ہے۔ بجائے آرام کے ان کو الرجی ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں تارامیرا کے بیج کھانے سے تکلیف نہیں ہوتی۔ یہ گرم ہوتے ہیں اس لیے گرم دنوں میں مروڑ ہو کر پیچش لگ جاتی ہے۔ پیٹ میں مروڑ ہونے لگے تو فوراً تارامیرا کے بیج کھانا چھوڑ دیں۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

باورچی خانہ جراثیم کی آماج گاہ

باورچی خانے میں غسل خانے کی بہ نسبت زیادہ جراثیم ہوتے ہیں

جس باورچی خانے میں دن میں کئی بار صفائی کی جائے اس کے بارے میں یقین سے کہا جاسکتا ہے۔ کہ وہ جراثیم سے پاک ہوگا۔ لیکن وہ سائنس داں جنہوں نے گھریلو جراثیم کے بارے میں تحقیق کی ہے۔ وہ اس بات کو نہیں مانتے۔ صاف اور جدید باورچی خانوں میں بھی خردبینی جراثیم کے گچھے کے گچھے پائے جاتے ہیں جو اسہال سے لیکر ہیضہ تک مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔

ایک جائزے کے دوران باورچی خانے میں غسل خانے سے بھی زیادہ جراثیم پائے گئے۔ سوال یہ ہے کہ یہ کس طرح ممکن ہے؟ حیران کن بات یہ ہے کہ یہ جراثیم سب سے زیادہ خود صفائی کے سامان مثلاً صافی، جھاڑو اور برتن صاف کرنے والے کپڑے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایک امریکی تحقیقی ادارے نے پتا چلایا ہے۔ کہ برتن صاف کرنیوالے کپڑوں اور اسپنجوں میں، خواہ وہ صاف گھروں میں ہی کیوں نہ ہوں، جراثیم کی بہت بڑی تعداد ہوتی ہے۔ باورچی خانہ صاف کرنے والے اسپنج سے جو ایک ملی لیٹر پانی ٹپکتا ہے اس میں دس ہزار جراثیم ہوتے ہیں جو نہایت تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان جراثیم میں بعض خطرناک بھی ہوتے ہیں۔

اس بات میں تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ ایسے اسپنج سے صفائی کرنے سے ہاتھوں، ریفریجریٹر اور باورچی خانوں میں لگے ہوئے کاؤنٹروں تک میں جراثیم پھیل جاتے ہیں۔ یہ صورت حال ان علاقوں میں اور بھی ابتر ہوگی جہاں ابھی تک ایسی گچھے دار جھاڑو دستیاب نہیں جو صرف ایک کام کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اور تھوڑے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے۔ مختلف جائزوں سے پتا چلا ہے کہ دوسری ایسی جگہیں جہاں خردبینی جراثیم رہتے ہیں۔ وہ سنک اور پانی کی نکاسی کے راستے ہیں۔ یہ جراثیم باورچی خانے میں پہلے بغیر دھلے ہوئے ہاتھوں کے ذریعے سے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچے گوشت اور سبزیوں کے ذریعے بھی باورچی خانے میں پہنچتے ہیں اور پھر ہر ایسی سطح پر انکا بسیرا ہوجاتا ہے۔ جہاں نمی اور غذا کے اجزا پڑے ہوں۔ خشک سطح پر یہ جراثیم صرف چند گھنٹے رہتے ہیں لیکن اس مختصر قیام کے دوران بھی وہ ہاتھوں اور کھانوں میں تعدیہ پھیلا دیتے ہیں۔ ایک صحت مند شخص اس تعدیے کی مزاحمت کرسکتا ہے، لیکن بچے، بوڑھے اور کمزور ان جراثیم سے متاثر ہوجاتے ہیں۔ تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم بغیر اسپنج اور برتن صاف کرنے والے کپڑے کے زندگی گزاریں؟ نہیں! ایسی بات نہیں ہے۔ لیکن محققین کا کہنا ہے کہ ہم جتنی مرتبہ ان چیزوں کو جراثیم کش اشیا سے صاف کرتے ہیں اس سے زیادہ بار کرنا چاہیے۔ جراثیم کش محلول میں ان اسپنجوں اور کپڑوں کو پابندی سے دھویا جائے اور پھر دھوپ اور ہوا میں خوب سکھایا جائے تو بڑی حد تک جراثیم سے پیچھا چھڑایا جاسکتا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ غسل خانوں میں باورچی خانوں کی نسبت جراثیم کم ہونے کی وجہ کیا ہے؟ محققین کے خیال میں اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ غسل خانوں کو جراثیم کش دواؤں سے زیادہ دھویا اور صاف کیا جاتا ہے۔

مختلف طرح کے تعدیوں سے بچنے کا ایک نہایت سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوتے رہیں۔ یہ کوئی نیا طریقہ نہیں ہے تاہم معالجین کو یہ شکایت ہے کہ بہت سارے لوگ ہاتھ دھونے سے بھی گریز کرتے ہیں جس کی وجہ سے بیماری کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ نزلہ زکام سے لیکر میعادی بخار تک تقریباً ساری بیماریوں کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان کو ہاتھوں ہی کے ذریعے سے لگتے ہیں۔ میز کے اوپری حصوں، دروازوں کے لٹو یا دوسری چیزیں جنھیں بار بار چھوا جاتا ہے۔ ان سے ہر گھنٹے کے بعد ہمارے ہاتھوں کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا جائے تو ہماری جلد سے بہت سے خردبینی جراثیم دھل جاتے ہیں۔

تاہم صرف چند سیکنڈ ہاتھ دھونے سے کام نہیں چلتا۔ جراثیم پر تحقیق کرنے والوں کی ہدایت ہے کہ انگوٹھیاں اور گھڑی اتار دیں، آستین اوپر چڑھائیں اور ہاتھوں، ٹخنوں نیز کلائیوں کو خوب رگڑ رگڑ کر دھوئیں اور اس کام کے لیے پانی اور صابن استعمال کریں۔ اس کے بعد انھیں خشک تولیے سے پونچھیں۔ گیلے تولیے کا استعمال حفظان صحت کے اصولوں کے منافی ہے۔

(مرسلہ: محترمہ مدیحہ فاروق۔۔۔ہارون آباد)

میری زندگی کا سب سے خوفناک روحانی علاج

سب سے پہلا اور خوفناک ترین علاج میں نے اس وقت کیا جب میری عمر سترہ یا اٹھارہ سال کی تھی۔ اور علم حاضرات کی تعلیم حاصل کر رہا تھا۔ 1944ء میں، میں نے حضرت مفتی صاحب کے فرمان کے مطابق ریاست الور کے دیہات وقصبات کا دورہ کیا تھا۔ ایک بزرگ چودھری مان خان صاحب نے اپنے اونٹ پر بٹھا کر دورہ کرایا۔ دورہ کے دوران ہم جب گوبند گڑھ قصبہ میں محترم قاری حافظ محمد رمضان صاحب کے پاس پہنچے تو انہوں نے بتایا کہ میرے پڑوس میں ایک ہندو بنیے کی نوجوان بیٹی پر جنات کا سایہ ہے۔ ہندوؤں کے بڑے بڑے معالج، برہمن اور مسلمانوں کے بہت سے مولوی علاج کے لیے آئے مگر سب ناکام رہے۔ میں نے نوجوانی کے جوش میں کہہ دیا کہ چلو میں علاج کروں گا۔ انشاء اللہ مریضہ ٹھیک ہوجائے گی۔ مریضہ کے والد کو اطلاع دی گئی۔ اس نے بلا لیا۔ اور مریضہ کو دکھایا اور تکلیف کی صورت حال سے آگاہ کیا۔ راقم نے حاضرات کے سلسلے میں ضروری چیزیں منگوالیں اور پھر مریضہ کو بٹھا کر علاج شروع کردیا۔ گردونواح کے مردوں اور عورتوں کا میلہ لگ گیا۔ جب راقم نے اپنا عمل شروع کیا تو دو منٹ کے بعد مریضہ کا دوپٹہ سر سے دور جا گرا اور اس کے سر کے بال کھل کر کھڑے ہوگئے۔ تماشائی بھاگ کھڑے ہوئے۔ مریضہ بھی اسی خوفناک حالت میں کھڑی ہوگئی اور حصار سے باہر نکلنے کی کوشش کی۔ میرے دل پر ایک خوف طاری ہوگیا مریضہ نے حصار سے باہر ہونے کی کوشش کی تو جیسے اسے دیوار سے ٹکر لگی ہو وہ واپس حصار میں آگئی باہر نہ جاسکی اور پھر توبہ کرنے لگی اور معافی مانگنے لگی۔ یہ دیکھ کر میرا خوف بھی دور ہوگیا۔ دو تین منٹ میں جنات سے پوری طرح توبہ کرا کے اور معافی منگوا کر اور وعدہ لیکر چھوڑا کہ آئندہ اسے تنگ کرنے نہیں آئیں گے۔ مریضہ ہوش میں آگئی اور سب نے دیکھ لیا کہ اللہ نے ایک نوآموز نوجوان کی لاج رکھ لی۔ مریضہ کا باپ چاندی کے روپوں کے ایک تھال بھر کر لایا اور میرے سامنے رکھ کر کہنے لگا کہ آپ نے میرے اوپر بڑا احسان کیا ہے کہ میری بیٹی کی جان بچادی۔ یہ نذرانہ قبول کرلیں۔ میں نے کہا کہ میرے استاد نے مجھے ایسے نذرانوں سے منع کردیا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 27 پر)

لذت، ذائقہ اور صحت میتھی کے بغیر کیسے ممکن ہو۔

(مرسلہ: ابن عباس قمری۔۔۔صادق آباد)

سالن کی لذت اور ذائقہ میں اضافہ کے لیے قصور کی میتھی کو بڑے اہتمام سے گھروں میں استعمال کیا جاتا ہے اس سے کون واقف نہیں ۔ اسکی خوشبو بہت عمدہ ہوتی ہے۔ اور اس میں قدرت کاملہ نے بیش قیمت فوائد کو پنہاں کر رکھا ہے۔ کیا یہ صرف قصور میں ہی پیدا ہوتی ہے؟ نہیں بلکہ پاکستان و ہندوستان کے اکثر علاقوں میں یہ بکثرت پائی جاتی ہے اور اس کے بیجوں کو تخم حلبہ یا میتھی دانے کہتے ہیں جبکہ اس کے پتوں سے ساگ یا بجھیا تیار کر کے بڑی رغبت اور شوق سے کھائی جاتی ہے۔ آلو، چنے، قیمہ اور مچھلی کے ساتھ ملا کر بھی اس کا سالن تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پتوں کو مکئی کے آٹے میں گوندھ کر اور گھی لگا کر روٹیاں تیار کی جاتی ہیں جو بہت لذیذ اور دیہاتیوں کی پسندیدہ خوراک ہیں۔ اس کے بیجوں کو طبی اغراض ومقاصد کے لیے استعمال کرنے کے علاوہ اسکی خوشبو، ذائقہ اور دیگر طبی خصوصیات کی مناسبت سے اچار میں بھی ڈالتے ہیں۔

میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ اس لئے بلغمی امراض میں نافع ہے۔ اسکو بلغمی کھانسی، اجتماع بلغم، لقوہ، رعشہ اور فالج میں علاج بالغذا کی حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔ نیز دیگر ادویہ کے ساتھ ساتھ بطورِ غذا بھی اسکا استعمال مفید ہے۔ میتھی میں پائے جانے والے قدرتی ریشے ہمارے جسم کے عضلات کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ ان سے امعاء، مثانہ اور رحم کے عضلات میں تحریک پیدا ہو کر ان کے عمل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب اور حیض کی تکالیف میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔ خصوصاً سردی سے معدہ، امعاء، جگر، تلی، گردہ، مثانہ اور رحم میں لاحق ہونے والے امراض کے لیے قابلِ اعتماد غذا ہے۔ معدہ کی قوت ہاضمہ میں اس سے تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ نیز اسکے استعمال سے جسمانی کمزوری، اعصابی کمزوری، نفخ، عظم طحال، اور کمر کے درد میں بہت فائدہ ہوتا ہے، دردِ جدید کے عسیر العلاج مرض وجع المفاصل، گٹھیا اور نقرس میں بھی اسکے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔ بخاروں کی حالت میں موزوں اور مناسب غذا ہے۔ ذیابیطس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ سے خالی نہیں ہے۔ برگِ میتھی کا تجزیہ کرنے سے اس میں لعاب (البیومن) خوشبو دار روغن، فولاد، لیسی تھین، فاسفیٹ اور حیاتین الف، ب، ج، پائے جاتے ہیں۔ اس میں خوشبو دار روغن بھی ہوتا ہے۔ جس کی مقدار 5% ہوتی ہے۔ اس روغن میں کارڈ لیور آئل کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس سے کساح (ریکٹس) اور فولاد کی زیادتی کی وجہ سے خون کی کمی (انیمیا) میں اعلیٰ فوائد ظاہر ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کے اندرونی فوائد کے ساتھ ساتھ انکا بیرونی استعمال بھی شفا بخش ہے۔ چنانچہ ورموں کو تحلیل کرنے کے لیے اس کا ضماد (پولٹس) نافع ہے۔ اس پولٹس کے چہرہ پر استعمال کرنے سے چھایاں دور ہو جاتی ہیں۔ میتھی کے بیجوں میں بھی قدرت نے شفائی اثرات رکھے ہیں۔ انہیں علاج لامراض کی غرض سے اندرونی و بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اسکے بیجوں میں بھی وہ تمام خصوصیات موجود ہیں جو اس کے پتوں میں پنہاں ہیں۔ اعصابی کمزوری اور ذیابیطس کے لئے اس کے بیجوں کا سفوف 3 گرام روزانہ استعمال کرنے سے اچھے نتائج ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ اس کے بیج قبض اور ورم امعاء میں فائدہ مند ہیں۔ اس کے پتوں کی نسبت بیجوں کا جوشاندہ ادرار کی زیادہ خصوصیات رکھتا ہے۔ اگر سردی کے باعث حیض میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس کا جوشاندہ ایک کارگر دوا ہے۔ نیز اس سے اعصاب وعضلات کو بھی تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اطباء مصر بھی میتھی کے بیجوں کو استعمال کرتے تھے۔ وہ انہیں پانی میں بھگو کر دیتے ہیں۔ جب بیج پھول کر موٹے ہو جاتے ہیں تو انہیں اسی پانی میں اچھی طرح گھوٹ کر ملیریا بخار کو روکنے کے لیے مریض کے پیٹ پر ضماد کرتے ہیں۔ یہ ضماد محلل ہونے کی وجہ سے ورم جگر اور طحال کو بھی نافع ہے۔ چہرہ، جسم کے داغ دھبے بھی اس ضماد سے دور ہو جاتے ہیں۔ میتھی کے بیج دیگر اعضائے جسمانی کے علاوہ بالوں کے لئے بھی مفید ہیں۔ اس کے بطور ضماد لگانے سے بال دراز ہو جاتے ہیں۔ اور ان کا گرنا بھی بند ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے بیجوں کا باریک سفوف تیار کر لیا جائے اور استعمال سے پہلے اس سفوف کو نیم گرم پانی میں بھگو لیا جائے تو اس میں لعاب پیدا ہو جائے گا۔ پھر اسے بالوں کی جڑوں میں خوب اچھی طرح ملنا چاہیئے۔ بعد ازاں سر کو تازہ پانی سے دھو لیا جائے تو یہ مفید ہوتا ہے۔

(صفحہ نمبر 16 پر)

بہار رفتہ کی پنچی یادیں۔

حجاج بن یوسف نے ایک مرتبہ امیر محمد بن حنیفہؒ کو ایک سخت خط لکھا جس سے امیر پر حجاج کے عتاب کا اظہار ہوتا تھا۔ امیر محمد بن حنیفہؒ نے خط کے جواب میں حجاج کو لکھا کہ: ''آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت بہت سی نظریں رکھتی ہے ان نظروں میں سے ایک نظر بھی میری طرف ہو گئی تو آپ کی سزا کا مجھے خوف نہ ہوگا اور رحمت کی طرح خدا کا غضب بھی کئی نظریں رکھتا ہے۔ اگر ان میں سے ایک نظر بھی تمہاری طرف ہو گئی تو اپنی جان بچانی مشکل ہو جائے گی'' حجاج یہ خط پڑھ کر ٹھنڈا ہو گیا۔

ایک دفعہ حضرت عمرؓ حسب معمول رات کو گشت پر تھے۔ ایک گھر کے قریب سے گزرے تو اندر سے آواز آئی کہ بیٹی جلدی کرو اور دودھ میں پانی ملا دو تا کہ دودھ سے زیادہ آمدنی ہو۔ مگر بیٹی ایسا کرنے سے گریز کر رہی تھی۔ ماں نے پھر ایسا کرنے کو کہا جلدی کرو کہیں ہمیں عمرؓ نہ دیکھ لیں۔ مگر بیٹی نے جواب دیا کہ اگر عمرؓ نہیں دیکھ رہے تو کیا ہوا؟ عمرؓ کا رب تو دیکھ رہا ہے۔ حضرت عمرؓ یہ کاروائی خاموشی سے سن کر واپس لوٹ آئے اور صبح اس لڑکی اور اس کی والدہ کو طلب کیا۔ وہ بہت گھبرائے کہ شاید امیر المومنین کو سب کچھ پتا لگ گیا ہے۔ وہ ڈرتے ڈرتے وہاں پہنچیں مگر معاملہ اس کے برخلاف نکلا ''حضرت عمرؓ اس لڑکی کے سچ بولنے اور جرات کرنے سے بہت متاثر ہوئے۔ آپ نے اپنے صاحبزادوں کو بلایا اور پوچھا'' ''تم میں سے کون اس لڑکی سے شادی کرنے پر تیار ہے؟'' چنانچہ آپ کے صاحبزادے عاصم اس لڑکی کو اپنے عقد میں لینے پر تیار ہوئے۔ اسی لڑکی کے بطن سے ام عاصم پیدا ہوئیں اور ام عاصم کے بطن سے تاریخ کی وہ مشہور ہستی پیدا ہوئی جس کا نام عمر بن عبدالعزیزؒ تھا۔

حبوب ہاضم

غنچہ مدار ۴ تولہ، اجوائن دیسی ۲ تولہ، پودینہ خشک ۲ تولہ، فلفل سیاہ ۲ تولہ، نمک لاہوری ۱ تولہ، پوست ہلیلہ زرد ۲ تولہ، باریک کوٹ پیس کر آب ادرک تازہ میں حبوب بقدر بڑے چنے کے برابر بنائیں۔ خوراک ۱ تا ۲ حب بعد از طعام، ہیضہ میں تین تین گھنٹے سے ہاضم ومشتہی ہے اور کاسر ریاح ہے۔ ہیضہ میں بھی مفید ہے خاص طور سے گیسٹک ٹربل میں بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔

(مزید انوکھے راز اور نسخہ جات کے لیے کتاب ''حکماء کی زندگیوں کے طبی نچوڑ'' ضرور پڑھیں۔)

پان مصالحے، سپاریاں اور گٹکا

(مرسلہ: طاہر محمود۔۔۔ چکوال)

☆ منہ کے کینسر، امراض دل، شوگر اور دمہ کے پھیلاؤ کا تعلق سپاری اور اس کی مصنوعات کے استعمال سے ہے۔ پان مصالحہ میں نشہ ملایا جاتا ہے۔ ☆ اس کے عرق میں Arecoline Acid ہوتا ہے جو نہایت مضر ہے۔ کھانے والا وقتی طور پر لطافت محسوس کرتا ہے۔ لیکن بالآخر اس کے نشے کا عادی ہوجاتا ہے۔ ☆ سپاری سے منہ کے اندر نرم گالوں کی جلد، زبان، مسوڑھے سبھی متاثر ہوتے ہیں اور اس میں تانبے کی زیادتی کینسر پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔

☆ نشہ آور صلاحیت بڑھانے کے لئے اس میں تمباکو اور دوسری منشیات کا عرق بھی شامل کیا جاتا ہے۔ ☆ میٹھی سپاری میں استعمال ہونے والی مٹھاس میں Sucralose, Saccharin , Aspartame شامل ہیں جن کے مضر اثرات کی وجہ سے جلد اور سانس کی تکالیف، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، غشی اور کینسر شامل ہیں۔

☆ پاکستان میں ہر سال 3 ہزار اموات منہ کے کینسر کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ☆ WHO Report (عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ) کے مطابق اگر موجودہ رجحانات جاری رہے تو آئندہ 20 برس میں ذیابیطس اور ایڈز کے بعد سب سے زیادہ اموات منہ کے کینسر کی وجہ سے ہوں گی۔ سپاری اور پان مصالحے کا مستقل استعمال بچوں میں 2 سال کے عرصے میں جبکہ بڑوں میں 10 سال کے عرصے میں کینسر پیدا کرسکتا ہے۔ اس کے مستقل استعمال سے ذائقہ محسوس کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ☆ امکان ہے کہ بعض گٹکوں میں ہیروئن اور مارفین جیسی انتہائی خطرناک منشیات کی ملاوٹ بھی کی جارہی ہے۔ ☆ دودھ اور اسپغول جیسی مہنگی اشیاء کے بجائے گٹکے کو زیادہ لیسدار بنانے کے لیے اس میں پکا ہوا خون اور ناریل کی جگہ سری لنکا کے پھل تارگلہ (چھالیہ نما، لکڑی کی طرح سخت) کو سفوف بنا کر ڈالا جاتا ہے۔ گٹکے کا وزن بڑھانے کے لئے ملتانی مٹی اور کلف پاؤڈر بھی ڈالا جاتا ہے۔ ☆ ایک ''طلب'' نامی چیز ڈالی جاتی ہے۔ جس کی چھوٹی سی بوتل ہزاروں روپے میں ملتی ہے۔ ایک ریٹائرڈ منشیات فروش نے بتایا ہے کہ شک ہے کہ یہ چیز کوکین یا مارفین نامی منشیات ہوسکتی ہیں۔ ☆ گٹکا فوری طور پر خراب ہونے والی چیز ہے کیونکہ اس میں نہایت گھٹیا قسم کے Preservatives ڈالے جاتے ہیں۔ ☆ پان سپاری کھانا ایک پرانی ہندوستانی روایت ہے اور قیاس کیا جاتا ہے کہ اس کے کھانے سے منہ سے خوشبو آتی ہے، کھانا ہضم ہوتا ہے، جراثیم کش ہے اور دوران خون بڑھتا ہے۔ لیکن یہ صرف ایک قیاس ہے پان سپاری ایک زہر ہے۔'' (ڈاکٹر نعیم کھتری ENT Specialist کی تحریر)

☆ سپاری کے سانس کی نالی میں پھنس جانے پر اگر فوری طور پر بچہ ہسپتال پہنچایا جائے تو آپریشن سے بچ سکتا ہے۔ ورنہ مرجاتا ہے۔'' (ڈاکٹر نعیم کھتری) ☆ پیکٹوں میں ملنے والی میٹھی چھالیہ 3 سال استعمال کرنے سے منہ میں کینسر کے آثار پیدا ہونے شروع ہوجاتے ہیں۔ ☆ ریسرچ کونسل کی تحقیق کے مطابق منہ کا سرطان تمام سرطان میں سے 10% ہے اور دوسرے نمبر پر ہے۔ ☆ حال ہی میں 452 مریضوں کے منہ بند ہوچکے ہیں۔ یعنی 1 cm یا اس سے بھی کم کھلتے ہیں۔ ☆ گٹکا (تمباکو، کتھا اور چونا کا مرکب) نہایت گندی جگہوں پر بنتا ہے۔ آل سندھ گٹکا ایسوسی ایشن کے صدر کے مطابق کراچی میں گٹکے کی کم از کم 40 بڑی فیکٹریاں ہیں۔ ان کارخانوں میں گٹکے کی روزانہ 1 لاکھ سے 2 لاکھ پڑیاں تیار کی جاتی ہیں۔ ☆ ان میں سے ہر ایک روزانہ 85 ہزار روپے سے لیکر 1 لاکھ 30 ہزار روپے کا گٹکا فروخت کررہا ہے اور گزشتہ چند سالوں میں ارب پتی بن گئے ہیں۔ ☆ سندھ اور بلوچستان میں گٹکا استعمال کرنے والوں کی مجموعی تعداد 20 لاکھ کے قریب بنتی ہے ☆ سندھ اور بلوچستان میں روزانہ 3 کروڑ روپے کا گٹکا کھایا جاتا ہے۔

☆ رنچھوڑ لائن کے ایک مقامی ڈاکٹر نے بتایا کہ اس علاقے میں ہر سال کم سے کم 4 سے 5 گٹکا خوروں کی منہ کے کینسر کی وجہ سے موت ہوتی ہے۔ ☆ گیلا گٹکا اکثر غریب لوگ استعمال کرتے ہیں جبکہ پڑھے لکھے خشک گٹکا کھاتے ہیں۔

☆ گٹکے کی تیاری میں چھالیہ کی جگہ کھجور اور چھوارے کی پسی ہوئی گٹھلیاں استعمال کی جاتی ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ زہر کھا رہے ہیں؟

☆ سونف اور سپاری میں ہیروئن اور مارفین کے ہلکے سے اثرات پائے جاتے ہیں۔ یہ بات کراچی یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے ذریعے سامنے آئی جس میں انہوں نے سونف سپاری کے 36 مختلف نمونوں کا تجزیہ کیا۔ ☆ بہت سے سونف سپاری بنانے والے اس میں نشہ آور چیزیں ملاتے ہیں۔ تاکہ اس کے عادی لوگ اس کا مستقل استعمال کریں اور ان کی آمدنی میں اضافہ ہو۔ ☆ ڈاکٹروں کے مطابق سونف سپاری کے استعمال سے منہ کی بہت سی بیماریاں حتیٰ کہ کینسر ہونے کا خطرہ بھی رہتا ہے۔ ☆ تحقیق میں لئے گئے نمونوں میں سے تقریباً نصف میں مارفین اور تقریباً ایک تہائی میں ہیروئن کے اثرات ملے ہیں۔ ان نمونوں میں سے 16 نمونوں کو جب 48 گھنٹوں کے لیے پانی میں رکھا گیا تو ان میں پھپھوندی لگ گئی۔ ☆ کالج کے طلبہ کی بورڈ کے امتحان میں جب جسمانی تلاشی لی گئی تو ان کی اکثریت کی جیبوں سے سونف سپاری نکلی اور یہ واقعہ اس تحقیق کا سبب بنا۔ محقق یہ بات جاننا چاہتے تھے۔ کہ یہ محض ایک اتفاق تھا یا واقعی ایسی کوئی بات تھی۔ ☆ اب جبکہ تحقیق کے نتائج سامنے آچکے ہیں اور ان سونف سپاری کے نمونوں کی تفصیلی کیمیائی تجزیاتی رپورٹ سامنے آچکی ہے تو اب حکومت کا یہ فرض بنتا ہے کہ وہ ان چیزوں کے بنانے والوں کے خلاف سخت اقدام کرے۔

☆ لیکن ایسا کرنا بھی کچھ آسان نہیں کیونکہ بہت سے سونف سپاری کے پیکٹس (Packets) پر فیکٹری کا نام بھی نہیں لکھا ہوتا لیکن ایسے قواعد وضوابط بنانے چاہیے کہ اسٹور کیپر اس قسم کی مضر صحت اشیا کو نہ بیچ سکیں ☆ اس مسئلے کو اس بناء پر نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 31 پر)

ٹھنڈی مراد

گرمی کی جلن سوزش جب جسم میں بڑھ جاتی ہے تو پھر سانس کا پھولنا، سر چکرانا ہاتھ پاؤں میں جلن اور تپش منہ کی خشکی، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، دل ڈوب جانا، بھوک ختم، چہرہ کا رنگ سیاہ ہوجانا اور حلقے پڑ جانا، قبض، بلڈ پریشر ہائی، نیند میں بے چینی اور کمی، چونک اٹھنا، سونے کے بعد بھی جسم ٹوٹا ٹوٹا رہنا حتیٰ کہ نوجوانوں میں قطرے، جریان احتلام وغیرہ عورتوں میں لیکوریا اور دیگر امراض ان تمام کے لیے ٹھنڈی مراد صدیوں سے آزمودہ دوا ہے۔ کچھ عرصہ مستقل استعمال کرنا ہمیشہ کے لیے فائدہ مند ہے 1/2 سے ایک چمچ چھوٹا دودھ کی لسی کے ہمراہ دن میں 3 سے 5 بار نی ڈبی-/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

آپ کی صحت اور ماہ نومبر

بیماریاں علاج اور غذائیں

نومبر شروع ہوتے ہی موسم سرما اپنے جوبن پر آنے کے لیے بھرپور انگڑائیاں لینے لگتا ہے۔ وہ خشکی جو ماہ اکتوبر کے نصف آخر میں صرف صبح اور رات کے اوقات میں صحت انسانی کو گدگدانے کی عادی ہے۔ اپنی منزل شباب کی جانب تیزی سے بڑھنے لگتی ہے۔ صبحوں اور شاموں کو گھر سے باہر کے ماحول میں ہر طرف جسموں کے ٹھٹھراؤ اور نوجوان طبقوں کے لہراؤ کی جھلکیاں عام مشاہدہ میں آتی ہیں۔

سردی کی متوقع شدید یلغار کے پیش نظر، حیات انسانی کے تمام محاذوں پر سویٹروں، گلوبندوں اور گرم جرابوں کا ملبوساتی اسلحہ نظر آنے لگتا ہے۔ آندھیاں اور ہلکی پھلکی بارشیں، اشرف المخلوقات کو دسمبر کے سرمائی حملوں سے خبردار کرنے کے لیے تین مرتبہ خطرہ کا الارم ضرور بجاتی ہیں۔ اگرچہ نومبر کے آغاز اور تقریباً وسط ماہ تک سردی کی شدت اپنی ابتدائی منزلوں میں ہوتی ہے اور اچھی صحت اور بے عیب اعصابی توانائی کے لیے افراد کچھ دن اواخر گرمی کے ہی ملبوسات میں اپنے کاروبار زندگی میں مصروف رہتے ہیں اور شدید خنک ہواؤں سے گرانبار آندھیوں اور بارش کے ترشح ہو جانے کے بعد، محض سویٹروں اور مفلروں کے استعمال تک ہی اپنی موسمی احتیاط کو محدود رکھتے ہیں۔ لیکن اسکے باوجود نصف اول میں سرد ہواؤں کے بعض منہ زور و بے باک جھونکے اچھے خاصے تندرست آدمیوں کے لیے بھی زکام، نزلہ اور سردرد قسم کے چھوٹے چھوٹے خطرات کا موجب بن جایا کرتے ہیں۔ اور محتاط قسم کے افراد جن میں تن سازی، صبح و شام کی کثرت کا معمول اور منہ اندھیرے اٹھ کر بلا ناغہ ہوا خوری کرنے والے اہل ذوق بھی شامل ہیں۔ بدلتے ہوئے موسم کے پیش نظر اپنے ملبوس میں مناسب تبدیلی ضرور کر ڈالتے ہیں تاکہ سیر و کسرت اور تن سازی کی ورزش کی پیدا کردہ اعصابی حرارت اچانک سرد ہواؤں کی خنکی و برودت سے متصادم ہو کر کسی عارضے کا باعث نہ ہو۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے۔ کہ نومبر کے آغاز میں طلوع کے بعد دوپہر تک موسم بڑا خوشگوار اور معتدل رہتا ہے۔ اور دھوپ انسانوں کے لیے نہایت بیش قدرتی غذائیت کا کام دیتی ہے۔ لیکن یہ کیفیت بالعموم چند روز ہی رہتی ہے۔ اور جوں جوں نومبر کا مہینہ اپنے اختتام کی طرف بڑھتا ہے، موسمی تغیر شدید تر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اور ایسے عالم میں کم عمروں، چھوٹے بچوں اور ضعیف و کمزور اعصاب والے افراد کے لیے بہرحال بہت سے خطرات ہوتے ہیں۔

عوارض:۔ ہر چند کہ ہر شخص اپنے ذوق اور استطاعت کے مطابق سردی کا آغاز ہوتے ہی اپنے غذائی معمولات میں ایسی تبدیلیاں لے آتا ہے۔ جو اسکے اعضائے جسمانی کو موسم سرما کی شدت کا دفاع کرنے کے قابل بنا دیتی ہے۔ اس کے باوجود قانون قدرت کی رو سے دیگر تمام موسموں کی طرح موسم سرما بھی اس مہینے اپنا کچھ نہ کچھ اثر ضرور ڈالتا ہے اور مندرجہ ذیل عوارض کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

نزلہ و زکام:۔ ضروری نہیں کہ اچھی صحت والے افراد سرد ہواؤں کے اثرات سے بہرحال محفوظ رہیں۔ کیونکہ ہمارے مشاہدے کے مطابق اچھے خاصے تندرست اور صحت مند حضرات بھی اس مہینے اچانک نزلہ زکام کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ اس کی وجہ نہ صرف اچانک ہوا کا لگ جانا یا گرم ماحول سے ایک دم سرد ماحول میں جا نکلنا ہی ہے۔ بلکہ گرم تاثیر والی غذاؤں میں معمولی سی بے اعتدالی بھی اندرونی طور پر نزلہ و زکام کی محرک و موجب ہو جایا کرتی ہے۔ ایسی حالت میں جہاں سر اور ناک وغیرہ کو سرد ہواؤں سے حتی الامکان بچائے رکھنا حفظ ماتقدم کے طور پر ضروری ہے۔ بلکہ ان کے جلد از جلد ازالہ کے لیے ذیل نسخہ بھی ان کے لیے بے حد سود مند ہے۔

نسخہ:۔ سبز چائے چوتھائی چھوٹا چمچہ۔ سبز الائچی ایک عدد۔ بادیاں خطائی چوتھائی چمچہ۔ دارچینی چار رتی۔ پانی ایک پاؤ۔ تین چار جوش دیں، ہلکی سی چینی ملا کر دن میں تین مرتبہ حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کریں۔ اگر ہو سکے تو خمیرہ گاؤ زبان ۴/۴ ماشہ دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ اگر سر درد تیز ہو تو اس قہوہ میں تین ماشے کے قریب اسطخدوس کا اضافہ کردیں۔ اور صحت یاب ہو جائیں۔

اگر ہلکا سا بخار بھی ساتھ ہو تو گل بنفشہ، عناب، ملٹھی کا جوشاندہ پئیں غذا نرم اور بغیر چکنائی کے کھائیں۔

عشق کے درجات

سب سے پہلے انسان میں کسی کی خوبی اترتی ہے پھر اس سے قرب کا ارادہ پیدا ہوتا ہے۔ پھر دوستی ہوتی ہے وہ یہ کہ اس کو دوست پر کامیابی حاصل ہو جائے پھر یہ دوستی طاقت پکڑ کر محبت میں تبدیل ہوتی ہے پھر خلت میں تبدیل ہوتی ہے۔ پھر ھوی میں تبدیل ہوتی اور ھوی یہ ہے کہ آدمی بے اختیار محبوب کی محبت میں اتر جاتا ہے۔ پھر عشق ہوتا ہے پھر "تتیم" ہوتا ہے اور "تتیم" یہ ہے کہ معشوق عاشق کا مالک ہو جاتا ہے عاشق اپنے دل میں معشوق کے سوا کچھ نہیں پاتا۔ پھر اس میں ترقی ہو کر "ولہ" کے درجہ میں پہنچتا ہے اور "ولہ" کا معنی ہے کہ عاشق اپنی حد ترتیب سے خارج ہو جائے اور کچھ بھی تمیز نہ رہے۔ (مزید کتاب "عشق اسلام اور جدید سائنس" میں ایسے انوکھے واقعات کہ دل خوش ہو جائے)

(بقیہ: لذت ذائقہ اور صحت میٹھی کے بغیر کیسے ممکن ہو؟)

انتباہ:۔ میٹھی کا مزاج گرم اور خشک ہے۔ اس لئے اسکو گرم امراض اور گرم مزاج مریضوں میں استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ جیسے کہ یرقان، گرمی سے ہونی والی خشک کھانسی، پیچش صفراوی و دموی، کثرت طمث (حیض کی زیادتی)، استحاضہ (بے وقت خون حیض کا جاری ہونا) اور اسقاط کی حالت میں اس کا استعمال بجائے فائدہ کے مضرر ساں ہوتا ہے۔ اسکی اصلاح کی غرض سے اس کے ساتھ پالک کو ملا لینا چاہیے۔ نیز اس کے سالن کے ساتھ دہی کھانا یا سرکہ استعمال کرنا بھی اعتدال کی صورت پیدا کرتا ہے۔

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر علم کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف' عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں' بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں' پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ایڈیٹر کے قلم سے

خارش، ایگزیما اور سورائسز سے شفا بخشی اور مریضوں کا اعتراف

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں

داد، چنبل یعنی ایگزیما اور سورائسز کیلئے ابتک بے شمار نسخے آزمائے۔ کبھی فائدہ دے جاتے اور کبھی فائدہ نہیں ہوتا۔ عرصہ دراز سے متلاشی تھا کہ کوئی ایسی چیز، جو کہ سو فیصد فائدہ مند ہو اور جس سے لوگوں کو مکمل شفا یابی ملے۔ ایک پرانے طبی رسالہ جس کا نام متانہ جوگی تھا۔ یہ وہ رسالہ ہے جس کی دھوم تقسیم ہند سے پہلے پورے برصغیر میں تھی۔ رسالہ کی اشاعت سے قبل ہی اس کا انتظار کیا جاتا تھا۔ کیونکہ اس رسالہ میں نہایت تجربہ شدہ اور تصدیق یافتہ آزمودہ طبی تجربات ومشاہدات شائع ہوتے تھے۔ بڑے بڑے سنیاسی، سادھو، جنگلوں کے باسی اور گرو اپنے تجربات اور مشاہدات لوگوں تک پہنچاتے تھے یوں اس کی سرکولیشن بہت زیادہ تھی اور ہاتھوں ہاتھ چلتا تھا۔

میرے پاس ایک بچی کو لایا گیا۔ ابھی دور ہی تھی کہ اس کے جسم سے پیپ اور ریشہ کی وجہ سے سخت عفونت آ رہی تھی۔ سانس دبا کر بہت مشکل سے اس کا معائنہ کیا اس کے والد جو کہ ایک محکمہ میں ڈائریکٹر تھے اپنی پوری کوششیں اور ادویات استعمال میں لا چکے تھے۔ بچی جوان تھی۔ موصوف کو شادی کی فکر لاحق تھی۔ کہنے لگے کہ بیماری کو تقریباً سوا دو سال ہوئے ہیں اس سے پہلے اس کی منگنی اس کے کزن سے ہو چکی تھی لیکن بیماری کے بعد وہ منگنی ٹوٹ گئی۔ وہ شخص اس بچی سے شادی کرنے پر بضد اور سارے خاندان کی مخالفت حتیٰ کہ گھر والوں کی مخالفت مول لے کر بھی اس بچی کو کسی شکل میں چھوڑنے کو تیار نہیں تھا۔ مگر ہم نے صاف انکار کر دیا۔ کیونکہ مریضہ کا تمام جسم عفونت اور پیپ سے بھرا ہوا تھا۔ جو کہ ہر وقت اس کے جسم سے نکل رہی تھی۔ اس غم کی وجہ سے مریضہ کے والد دل اور شوگر کے مریض بن گئے۔ کہنے لگے ایک انجکشن کاری ایکشن ہوا ہے پہلے تو خوب اینٹی بائیوٹک دی حتیٰ کہ قیمتی سے قیمتی مرہمیں استعمال کرائیں کچھ رشتہ دار یورپ امریکہ میں رہتے ہیں انہوں نے ہزاروں ڈالر اور پونڈوں کی قیمتی کریمیں بھیجیں لیکن ان سب کا فائدہ اس وقت تک ہوتا تھا جب تک استعمال کریں۔ اس تشویشناک حالت کو دیکھ کر واقعی میرا دل بھر آیا۔ اندرونی طور پر مریضہ کو شربت عناب دو بڑے چمچہ دن میں 4 بار استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور بیرونی طور پر یہ مرہم لگانے کو دی کہ زخموں کو دھو کر صبح وشام یہ مرہم اچھی طرح لگائی جائے۔ قارئین یقین جانئے صرف دو ہفتے کے استعمال سے مریضہ اسی فیصد تندرست ہوگئی جلد میں نکھار پیدا ہوگیا بدبو، پیپ اور ریشہ بالکل خشک ہوگیا۔

میں نے ان سے عرض کیا جس کسی اسپشلسٹ کی دوائی آپ گذشتہ سوا دو سال سے استعمال کر رہے تھے اس کو جا کر یہ مریض دکھائیں۔ وہ جب اس مریض کو لیکر گئے تو اس مخلص ڈاکٹر نے بہت حیرت کا اظہار کیا اور ان سے تھوڑی سی وہ دوا اور شربت لے لیا کہ میں اسے ٹیسٹ کرواؤں گا اور ان مریضوں سے کہنے لگا کہ چونکہ یہ ایک حکیم کا نسخہ ہے وہ کسی شکل میں نسخہ دینے کو تیار نہیں ہوگا۔ تو لہذا میں اسے PCSIR لیبارٹری میں چیک کرا کر یہ کریم اپنے مریضوں کو استعمال کرواؤنگا۔ جب مریضوں نے مجھے آکر یہ بات بتائی میں نے اس مرہم کا مکمل نسخہ ترکیب سمیت لکھ کر دے دیا اور پیغام بھیجا کہ آج سے ستر سال پہلے ایک رسالہ سے مجھے یہ نسخہ ملا ہے۔ اگر وہ بخیل ہوتا تو یہ نسخہ رسالہ میں شائع کیوں کرتا۔ اور دوسرا تجربہ میری ذات کا ہے کہ میں بھی چھوٹے حکیموں میں شمار ہوتا ہوں۔ اور میں نے بھی یہ نسخہ آپ سے نہیں چھپایا۔ لہذا یہ غلط فہمی ہے کہ حکیم نسخہ چھپاتے ہیں۔ کیونکہ چند لوگوں کے عمل کا اطلاق سب پہ نہیں ہوتا۔ قارئین میرے پاس پرانی خارش کے ایسے مریض آئے جن کی وجہ سے تمام گھر اس مرض کی لپیٹ میں آچکا تھا راتوں کی نیندیں حرام ہوگئی تھی۔ بلکہ مجھے ایک صاحب نے غمزدہ لہجے میں بتایا کہ پہلے پڑوسیوں کے بچے ہمارے بچوں کے ساتھ کھیلتے تھے۔ لیکن جب سے ہمارے بچوں کو تکلیف شروع ہوئی ہے۔ دوسرے بچے ہمارے بچوں کو قریب تک نہیں آنے دیتے حتیٰ کہ ملنے جلنے والی عورتیں اور پڑوسی بھی ہم سے کنارہ کرتے ہیں۔ میں نے جب بھی ایسے لوگوں کو جو خاندان بھر کی خارش میں مبتلا تھے یہی مرہم استعمال کرائی تو بہت زود اثر فائدہ ہوا اور مریض تندرست ہوگئے۔ ایک صاحب خارش کی مرہم زخموں کے علاج حتیٰ کہ داد چنبل کے علاج میں بہت ماہر مانے جاتے ہیں۔ جب ان سے ملاقات ہوئی اور نسخہ کا تذکرہ ہوا تو نسخہ کے ملتے ہی جب اجزاء پر نظر ڈالی تو میرے اور ان کے نسخہ میں صرف ایک جز کا فرق تھا۔ ان کا ایک جز کم تھا اور میرا ایک زیادہ۔ (بقیہ صفحہ نمبر 22 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات، لاعلاج جسمانی بیماریاں

نومبر 2007 میں تیسرا جمعہ 19 نومبر کے روز ہے۔

اس بار ہمارا ورد کلمہ طیبہ **لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ** اور درود ابراہیمی ہے۔

لہذا 16 نومبر چاہیں تو نماز فجر کے بعد یا نماز جمعہ کے بعد یا پھر نماز عصر کے بعد (یہ تینوں اوقات آپ کی سہولت کے لیے دیئے ہیں ان میں سے جو وقت بھی آپ کو سہولت ہو لیکن شرط توجہ دھیان ہے۔) بلاتعداد پہلے کلمہ طیبہ پھر درود ابراہیمی 41 منٹ غسل کے بعد یا باوضو ورد کریں۔ خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں۔ ٹھیک 41 منٹ کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین سے دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

نوٹ:- قارئین! یہ ماہانہ ورد انفرادی طور پر فقیر عرصہ دراز سے لوگوں کو بتا رہا ہے۔ قارئین! کے اصرار پر اب یہ سلسلہ رسالے میں شائع ہوا کرے گا۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے خط ضرور لکھیں۔

فقیر محمد طارق محمود عفی اللہ عنہ

کتابوں پر خصوصی رعایت

رمضان المبارک کے بابرکت آغاز سے حکیم صاحب کی تمام کتب جن کی قیمت -/100 روپے سے زیادہ ہے ادارہ ان تمام کتب پر 40% تک رعایت کا اعلان کرتا ہے۔ موقع ضائع نہ کریں۔

(ادارہ ماہنامہ عبقری)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

گفتگو کا مؤثر انداز

مؤثر گفتگو کی خصوصیات کیا ہیں؟ میں جب بھی محفل میں گفتگو کرتی ہوں، مجھے احساس ہوتا ہے کہ اس کا خاطر خواہ اثر نہیں ہوا جب کہ دوسرے لوگوں کی باتیں سنتی ہوں کہ وہ اپنے مغز اور معنویت و معلومات کے لحاظ سے کوئی خاص نہیں ہوتیں، مگر پھر بھی اس کو لوگ توجہ سے سنتے ہیں، اثر لیتے ہیں، اس کے برعکس میں ٹھیک بھی کہتی ہوں جو حقیقت کے اعتبار سے وزنی بھی ہوتی ہے۔ میں جو معلومات دینا چاہتی ہوں وہ بھی دوسروں کے مقابلے میں زیادہ صحیح ہوتی ہیں۔ مثلاً کسی واقعے کا ذکر کر رہی ہوں، کسی نے پوچھا یہ واقع کہاں کا ہے؟ میں نے یہ محسوس کرتے ہوئے کہ واقعہ صحیح نہیں بیان کیا جا رہا، صحیح واقعہ بیان کرنا چاہا، مگر لوگوں نے اس کو اہمیت نہیں دی۔ بعض لوگوں نے بیچ سے ہی میری بات کاٹ دی۔ اس طرح بہت سے مسائل اور بھی ہے۔ مجھے حیرت ہوتی ہے کہ لوگ اپنی پھسپھسی باتوں کو کس زور سے بیان کرتے ہیں اور سننے والے سنتے ہیں، لیکن میری بات میں اثر نہیں ہوتا۔ شروع میں تو میں لوگوں کو ناشائستہ یا کم از کم بے پروا سمجھتی تھی کہ پوری بات توجہ اور تحمل سے نہیں سنتے، لیکن اب مسلسل غور کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں۔ کہ مجھ ہی میں کچھ خامی ہے کہ میں اپنی بات مؤثر اور دل نشین طریقے سے بیان نہیں کرسکتی۔ کیا آپ کے خیال میں میں صحیح نتیجے پر پہنچی ہوں اور اس صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟ (عاصمہ بٹ۔۔لاہور)

جواب:۔ جی ہاں آپ صحیح نتیجے پر پہنچی ہیں۔ اگر آپ کی گفتگو سن کر کچھ لوگوں کا ردعمل بے توجہی کا ہوتا تو ان کے متعلق کوئی رائے قائم کرنے کی کوشش کی جاتی، لیکن جب عموماً یکساں ردعمل کا اظہار ہوتا ہے تو پھر آپ کا خیال صحیح ہے کہ آپ کے بات چیت کے ڈھنگ میں کوئی خامی ہے۔ گفتگو کے انداز میں کئی قسم کی خامیاں ہوسکتی ہیں:

1۔ آواز کا غیر مؤثر اور خشک ہونا یا دل کش نہ ہونا۔
2۔ صحیح بات کہنے کے باوجود الفاظ کا مناسب نہ ہونا۔
3۔ گفتگو کا آغاز صحیح طریقے سے نہ کرنا۔

آپ خود ہی جائزہ لیکر صحیح فیصلہ کرسکتی ہیں کہ ان میں سے کون سی خامی ہے، جو آپ کی گفتگو کو غیر مؤثر بناتی ہے۔ اگر آواز میں خامی ہے تو مشق کے ذریعہ سے دور کیجئے۔ آواز میں نرمی ہونا ضروری ہے۔ بعض لوگ اتنی خشک آواز میں گفتگو کرتے ہیں کہ سننے والوں کو ذرا مزا نہیں آتا بلکہ الجھن ہونے لگتی ہے۔ آپ اپنے جاننے والوں کا جائزہ لیجئے اور جن لوگوں کی آواز اچھی ہو ان کی گفتگو سنئے۔ اچھی آواز سب کو پسند ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی آواز کے سلسلے میں ویسے کسی نتیجے پر نہ پہنچ سکیں تو ٹیپ ریکارڈر سے مدد لے سکتی ہیں۔ جیسے جیسے آپ کی آواز درست ہوتی جائے گی آپ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی جائے گی اور پھر آپ کو آواز کے اتار چڑھاؤ پر زیادہ قابو حاصل ہوتا جائے گا۔ گفتگو میں آواز کا اتار چڑھاؤ بڑی اہمیت رکھتا ہے ورنہ باتیں بالکل سپاٹ ہو کر رہ جاتی ہیں۔

دوسری خامی الفاظ کا صحیح انتخاب نہ کرنا۔ اچھی بات کو اچھے الفاظ ہی میں پیش کرنا چاہیے۔ موزوں الفاظ کے استعمال سے گفتگو میں جان پڑ جاتی ہے۔ موقع محل، ماحول اور سننے کی صلاحیت اور ذوق کی مناسبت سے الفاظ استعمال کرنا چاہیے۔

تیسری اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنی بات کا آغاز صحیح طریقے سے کریں کسی کا جواب دے رہی ہیں تو خاص طور پر منفی الفاظ سے جملہ شروع نہ کیجئے۔ بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ ”نہیں یہ بات نہیں“ قسم کے جملوں سے اپنی بات شروع کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس کا اثر اچھا نہیں پڑتا۔ اس کے برعکس اگر آپ کو کسی بات کی تردید بھی کرنی ہے تو آپ کہہ سکتی ہیں کہ ”جی ہاں، صحیح فرمایا“ لیکن اس سلسلے میں ایک پہلو اور بھی ہے ...... “اسی طرح آپ اپنی بات کو حسن و خوبی سے پیش کر سکتی ہیں۔ ایک بات اور ہے ”میں“ کا زیادہ استعمال بھی گفتگو کی کشش اور اثر کو زائل کر دیتا ہے۔ اگر آپ کو ”میں“ زیادہ پسند ہے تو آپ کی گفتگو میں لوگوں کو زیادہ کشش نہیں ہوگی۔

احساس برتری یا احساس کمتری

میرے ایک بڑے اچھے دوست ہیں۔ تعلیم یافتہ اور مہذب ہونے کے باوجود ان میں احساس برتری بہت ہے۔ اس احساس برتری نے انھیں ”بور“ بنادیا ہے۔ وہ گفتگو میں زیادہ تر اپنی بڑائی کا اظہار اس طرح کرتے ہیں۔ کہ ان کی عظمت و اہمیت کا پہلو نکلے، گویا ہر آدمی ان کے سامنے جھکتا ہے، ہر لڑکی ان کی طرف کھنچتی ہے، جس کسی کو چاہا انھوں نے ڈانٹ دیا جس سے بحث کی اسے ہرا دیا۔ غرض وہ ایسی ایسی باتیں کرتے ہیں کہ ہمیں حیرت ہوتی ہے۔ کہ اچھا خاصا سمجھدار آدمی یہ نہیں سمجھ سکتا کہ ان کی ان باتوں کو کون مانے گا۔ خیر کوئی نیا آدمی تو مرعوب بھی ہو جائے، مگر رات دن کے ساتھی تو باور نہیں کر سکتے۔ کیا ایسا کوئی علاج ہے کہ ان کا احساس برتری دور کیا جاسکے۔ (ش۔ع۔م.........لاہور)

جواب: جس دوست کی کیفیت کو آپ نے احساس برتری کہا ہے وہ دراصل احساس کمتری ہے۔ وہ سخت قسم کے احساس کمتری میں مبتلا ہیں اور اس سے نجات پانے کے لیے غیر شعوری طور پر ایسی باتیں کرتے ہیں۔ احساس کمتری میں مبتلا انسان جن چیزوں کی کمی اپنے میں محسوس کرتا ہے ان کی موجودگی کا اظہار فرضی واقعات کی شکل میں کرتا ہے۔ آپ کے دوست کی زندگی میں (خاص طور پر بچپن میں) محبت کی کمی معلوم ہوتی ہے۔ اس کمی نے ان کی زندگی میں بہت سی کمیاں پیدا کردی ہیں جن کو پورا کرنے کے لیے ان کو باتوں اور گپوں کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ وہ اس قسم کی باتیں اور فرضی واقعات بیان کرکے آپ لوگوں اور خود کو بھی یہ یقین دلانا چاہتے ہیں کہ ان میں یہ کمیاں نہیں ہیں۔ جہاں تک ان کی اصلاح کا سوال ہے۔ اس میں نہ آپ ان کی اس وقت تک کوئی مدد کرسکتے ہیں اور نہ میں، جب تک کہ خود ان کو اپنی احساس کمتری کا احساس نہ ہو۔ انسان علاج اسی وقت کرتا ہے جب اسے بیماری کا احساس ہو، لیکن بیمار اپنے آپ کو صحت مند سمجھے تو علاج کا کیا سوال! اگر آپ انھیں کسی طریقے سے ان کی اس بیماری کا احساس دلا سکتے ہیں تو پہلے تو یہ کام کیجئے کہ وہ جب بھی اس قسم کی گفتگو کریں اس میں دلچسپی نہ لیجئے اور نہ ان باتوں سے مرعوب ہونے کا مظاہرہ کیجئے۔ گویا آپ اور دوسرے احباب اپنے قول و عمل سے ان کو یہ تاثر دیں کہ ان باتوں سے ان کی اہمیت اور عظمت ظاہر نہیں ہوتی۔ جب وہ ایک عرصے تک یہ دیکھیں گے کہ اس قسم کی باتوں اور واقعات سے لوگ ان کو اہم اور برتر نہیں سمجھتے تو ان کی ہمت شکنی ہوگی اور وہ اپنی برتری کے اظہار کے لیے دوسرے طریقے تلاش کریں گے۔ وہ سوچیں گے کہ جب ان باتوں سے کوئی مرعوب ہی نہیں ہوسکتا تو پھر ان کے ذہن کو عظمت حاصل کرنے کے صحیح طریقے تلاش کرنے چاہیں۔

پیچیدہ جسمانی مسائل کے لیے مسنون دعا کا کمال

نہ صرف کھانا کھانے پر بلکہ کھلانے پر بھی شکر خداوندی

(مولانا محمد الیاس ندوی)

کئی سال پہلے کی بات ہے، میں جامعہ میں زیر تعلیم تھا، ایک دن پرانے بھٹکل سے نیو بھٹکل آزاد نگر کے لیے اپنے گھر والوں کے ساتھ آٹو رکشہ پر نماز ظہر کے بعد شمس الدین سرکل کے پاس پہنچا ہی تھا کہ ہمارے آٹو رکشہ سے پہلے سائیکل پر سوار ڈونگر پلی کالونی کے ایک شخص کو، جو بچوں کے کھانے کا سامان (بیکری آئٹم) گھر گھر جا کر فروخت کرتا تھا ایک تیز رفتار موٹر نے ٹکر ماردی جس سے اس بیچارے کا نہ صرف جسم کا نچلا حصہ کچلا گیا بلکہ ران کے گوشت کے ٹکڑے بھی ادھر ادھر بکھر گئے، دیکھتے ہی دیکھتے بھیڑ جمع ہو گئی۔ میرے ساتھ موجود گھر والوں نے قریب جا کر اس بیچارے مظلوم کو دیکھا لیکن مجھ سے یہ منظر دیکھا نہیں جا سکا، نماز عصر کے بعد اس جگہ میں دوبارہ پہنچا تو اس کی لاش پوسٹ مارٹم کے لیے ہسپتال لے جائی گئی تھی، اپنے دوستوں کے ساتھ میں نے بھی ہسپتال کا رخ کیا، وہاں پہنچ کر معلوم ہوا کہ لاش کے ملنے میں ابھی دیر ہے۔ چونکہ کئی سال کے بعد مجھے اس سرکاری ہسپتال میں آنے کا اتفاق ہوا تھا اس لئے میں نے اس فرصت و موقع کا فائدہ اٹھاتے ہوئے ہسپتال کے جنرل وارڈ اور مختلف کمروں کا چکر لگایا، وہاں مریضوں کی جو حالت و کیفیت تھی وہ مجھ سے دیکھی نہیں گئی، کچھ اسی طرح کے مناظر میں نے گزشتہ سال بھی مولانا ابوالحسن ندوی اسلامک اکیڈمی بھٹکل کے ایک دعوتی دورہ کے دوران وجے واڑہ شہر میں دیکھے، ہم لوگ ہمارے مخلص و کرم فرما محترم جناب محتشم عبدالغنی صاحب کے شریک کاروبار محترم جناب حمید عرفان صاحب کی عیادت کے لیے وجے واڑہ کے مشہور اور سب سے مہنگے علاج والے ہسپتال پہنچے جہاں وہ الحمدللہ اپنے گردے کی خرابی کے مرض سے روبصحت ہو رہے تھے عرفان صاحب (I.C.U) ایمرجنسی وارڈ میں تھے صرف ایک ایک آدمی کو ان سے ملنے اندر جانے دیا جاتا تھا وہاں بھی جو مناظر میں نے دیکھے وہ بھی بڑے عبرت ناک تھے۔ کسی مریض پر فالج کا اثر ہو گیا تھا جس سے اس کے جسم کا آدھا حصہ ایک طرف لڑھک گیا تھا اور وہ مریض نہ صرف اپنے اعضاء کو حرکت دینے سے بلکہ بولنے سے بھی عاجز تھا، کوئی اپنے دونوں گردے کے خراب ہونے کی وجہ سے ڈائلیسس کے لیے وہاں داخل تھا، کسی کو پیشاب رکنے کی وجہ سے وہاں لایا گیا تھا اور پائپ سے اس کا پیشاب نکالا جا رہا تھا، تو کسی کو سلنڈر لگا کر مصنوعی سانس دی جا رہی تھی کسی کو خطرناک ہارٹ اٹیک کے بعد لایا گیا تھا اور مختلف مشینوں کے ذریعہ اس کو جوڑ کر رکھا گیا تھا اور ہر ہر لمحہ کی اس کی حرکت اور نبض پر ڈاکٹر نگاہ رکھے ہوئے تھے، کوئی برین ہیمرج کا مریض تھا۔ جس کے حملہ کے بعد اس کا دماغ ماؤف ہو گیا تھا اور وہ بے بس و لاچار ہو کر بظاہر ڈاکٹروں کے رحم و کرم پر آخری سانس لے رہا تھا۔ ان میں سب بوڑھے بھی نہیں تھے کہ طبعی عمر کو پہنچنے کی وجہ سے ان پر یہ حالات آ گئے تھے بلکہ کچھ نوجوان اور کم عمر بھی تھے، مجھے ان سب کو دیکھ کر حدیث کی وہ دعا یاد آ گئی جس کو اس طرح کے مواقع پر پڑھنے کی تلقین کی گئی ہے کہ اے اللہ: تیرا ہی شکر ہے کہ تو نے محض اپنے فضل سے مجھے ان آزمائشوں سے بچایا اور عافیت میں رکھا:

"اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاکَ بِہٖ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی کَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا"

میں نے اللہ کا شکر ادا کیا اے اللہ: ان کی جگہ ہم بھی ہو سکتے تھے اور ان اذیت ناک و تکلیف دہ مراحل سے ہمیں بھی گذرنا پڑ سکتا تھا، اے اللہ: تیرا ہی احسان ہے کہ تو نے محض اپنے فضل و کرم سے ہمیں اس سے بچایا، میں نے عرفان صاحب کے قریب جا کر کچھ بلند آواز سے یہ دعا پڑھ کر دم کیا "اَسْأَلُ اللّٰہَ الْعَظِیْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ اَنْ یَّشْفِیَکَ" کہ میں عظمت والے اللہ سے جو عرش عظیم کا مالک ہے دعا کرتا ہوں کہ وہ تم کو شفا دے، اس لیے کہ حدیث میں آیا ہے کہ جو شخص کسی مریض کے پاس جو مرض الموت میں نہ ہو یہ دعا سات بار پڑھے تو اللہ اس مریض کو اس مرض سے شفا عطا فرماتا ہے۔ اس موقعہ پر مجھے حدیث کا وہ واقعہ بھی یاد آ گیا کہ آپ ﷺ نے ایک مریض کو دیکھا جو بیماری میں بہت نحیف و کمزور ہو گیا تھا آپ ﷺ نے اس سے پوچھا کہ کیا تم نے اللہ سے صحت و عافیت کی دعا نہیں کی تھی؟ اس نے کہا میں نے اللہ سے یہ دعا کی تھی کہ جو سزا مجھے آخرت میں ملنے والی ہے وہ اس دنیا ہی میں مل جائے اس پر آپ ﷺ نے فرمایا تم اس کی طاقت نہیں رکھتے، تم یوں دعا کرتے کہ اے اللہ مجھے دنیا میں بھی بھلائی عطا فرما اور آخرت میں بھی اور عذاب قبر سے بچا۔

"رَبَّنَا آتِنَا فِی الدُّنْیَا حَسَنَۃً وَّفِی الْآخِرَۃِ حَسَنَۃً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ"

معجون دماغ

جناب حکیم کریم بخش صاحب آڑہ اکبر شاہ مصنف کتاب مفتاح الخزائین کا بہترین نسخہ ہے۔ میں نے خود متعدد بار آزمایا، بے حد مفید ثابت ہوا۔ میں اپنے تجربہ کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ مقوی دماغ ادویہ میں سے یہ ایک کامیاب دوا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ علاوہ ازیں مقوی اعصاب اور ضعف عامہ کو نافع ہے۔

(ا) اجزا و ترکیب ساخت:۔ روغن گاؤ ایک سیر۔ شیر گاؤ ایک سیر۔ مصری ایک سیر۔ نشاستہ ایک سیر خرما ایک سیر۔ آرد نخود بریان ایک سیر۔ مغز بادام شیریں ایک پاؤ۔ مغز چلغوزہ ایک پاؤ۔ مغز اخروٹ ایک پاؤ۔ مغز خندق ایک پاؤ۔ مغز نارجیل ایک پاؤ۔ خرما کو دودھ میں جوش دیں۔ نشاستہ کو روغن زرد میں بریاں کریں۔ مغزیات پیس کر شامل کریں اور مصری کو قوام کر کے ڈال دیں۔

ترکیب استعمال:۔ ایک تولہ صبح ایک تولہ دوپہر اور ایک تولہ شام

نوٹ:۔ میں نے اپنی طرف سے اس میں برہمی بوٹی ۴ تولہ کا اضافہ کیا۔ جس سے اور بھی مفید ثابت ہوا ہے۔

(مزید انوکھے راز اور نسخہ جات کے لیے کتاب **"حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں" ضرور پڑھیں**)

بچی کی پیدائش کے بعد کمزوری | کان کے جملہ امراض کے لیے | وزن کم کرنے کے لیے | معدے پر سوجن | بلغم بند نہیں ہوتا

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

بچی کی پیدائش کے بعد کمزوری

شادی کو ڈیڑھ سال ہوا ہے ایک بچی ہوئی ہے اس کی پیدائش سے پہلے میں بالکل ٹھیک تھی مگر بچی کی پیدائش کے بعد میں سوکھ گئی۔ چہرے کا رنگ کالا ہو گیا۔ آنکھیں زرد ہیں اور چہرہ مرجھا گیا ہے۔ (نازنین.........سکھر)

جواب: آپ ایل ایف ٹی کی رپورٹ کی فوٹو کاپی ارسال کریں۔

چہرے کے دانے

مجھے ایام بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ جسم پھول رہا ہے۔ دانے نکل رہے ہیں۔ دانوں میں پیپ ہوتی ہے مجھے کوئی صحیح سا مشورہ دیں۔ (حلیمہ بی بی ....ڈسکہ)

جواب: شربت انجبار چمچہ بھر صبح و شام پانی میں حل کر کے پئیں۔ مکمل آرام کریں۔ گرم چیزیں نہ کھائیں۔ بھاگ دوڑ سے بچیں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 4 کو استعمال کریں۔

کمر کا درد

آٹھ ماہ پہلے میرے والد صاحب کی کمر میں درد اٹھا۔ شروع میں یہ درد اٹھتے بیٹھتے ہوتا پھر یہ چلتے پھرتے بھی ہونے لگا پھر یہ لیٹنے سے بھی ہونے لگا۔ ڈاکٹروں کی رائے میں کیلشیم کی کمی ہے (طیبہ.....کراچی)

جواب: تیز قدمی کی عادت ڈالیں شروع میں کم مگر آہستہ آہستہ پچھتر منٹ کی تیز قدمی روزانہ کافی ہے۔ پھر ایک جگہ پر کھڑے ہو کر دونوں ہاتھوں کو سیدھا اوپر اٹھائیں اور پھر گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے ہاتھوں کی انگلیوں سے پیروں کی انگلیوں کو چھوئیں اس طرح چند بار کریں۔ روزانہ یہ ورزش تیز قدمی کے فوراً بعد کیا کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3 استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

وزن کم کرنے کے لیے

میں 18 سال کی ہوں قد سوا پانچ فٹ ہے وزن ایک سو چھبیس پونڈ ہے۔ میں چاہتی ہوں میرا وزن گھٹے قد لمبا ہو جائے۔ ذہن بہت کمزور ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ صبح ناشتہ نہیں کرتی، نیند بھی کم آتی ہے۔ سخت کمزوری محسوس کرتی ہوں۔ (مس نازیہ۔۔۔پشاور)

جواب: روزانہ صبح و شام ایک ایک گھنٹہ تیز قدمی کریں یا پھر کوئی دوڑنے بھاگنے والی گیمیں کھیلیں، جیسے ٹیبل ٹینس اور بیڈمنٹن وغیرہ اور چارٹ سے غذا نمبر 2 ضرور استعمال کریں۔

ٹانگ میں درد

تین ماہ پہلے کولہے میں شدید درد ہوا جو ٹانگ میں بھی داخل ہو گیا۔ ڈاکٹر اور حکیم اسے عرق النساء بتاتے ہیں۔ ان کی دواؤں سے میرے معدے میں بھی شدید جلن ہو گئی ہے۔ اس طرح ٹانگ کی تکلیف، کولہے میں درد اور معدہ میں شدید جلن ہے یہ تین تکلیفیں جمع ہو گئیں ہیں۔ اب میں کوئی دوا نہیں کھا سکتا۔ (نعیم خان، کوئٹہ)

جواب: غذا کے بعد چمچہ بھر شہد خالص کھائیں۔ شہد کا موم ایک چنے کے برابر گولی بنا کر غذا سے گھنٹہ بھر پہلے کھالیں اور غذا نمبر 4 چارٹ سے دیکھ کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

آواز ٹھیک نہیں

میری عمر 25 سال ہے صحت مند ہوں مگر بچپن سے آواز ٹھیک نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے بڑا پریشان رہتا ہوں۔ ذرا زور سے بولوں تو گلا بالکل بیٹھ جاتا ہے۔ (علی عدنان، کوئٹہ)

جواب: آپ جو کا دلیہ شہد سے میٹھا کر کے صبح ناشتہ میں کھائیں۔ زور سے بولنے سے گریز کریں۔ غذا نمبر 3 کو استعمال میں لائیں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

بلغم بند نہیں ہوتا

22 سال کا ہوں بلغم ہر وقت آتا ہے۔ گرم چیزیں کھانے سے گلا خراب ہو جاتا ہے۔ گلے کا علاج کرنے سے گلا تو ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مگر بلغم بند نہیں ہوتا۔ (خرم شہزاد، نارووال)

جواب: عمدہ اصلی بنی ہوئی جوارش مصلگی چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ اصلی عمدہ بنا ہوا شربت توت سیاہ دن میں کئی بار انگلی سے چاٹ لیا کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

چہرے پر براؤن تل

آنکھوں کے گرد سفید داغ ہو رہے ہیں۔ چہرے پر براؤن تل ہو رہے ہیں۔ (مہوش۔۔۔بکھر)

جواب: معجون عشبہ چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ چاول دودھ سے پرہیز رکھیں چارٹ کے مطابق غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

یرقان

میرا بھائی جن کی عمر پچاس سال ہے انہیں ہلکا بخار کھانسی کی شکایت رہتی ہے۔ ڈاکٹر کے مطابق یرقان ہے جگر بالکل ختم ہو چکا ہے۔ پیٹ میں پانی آ گیا ہے۔ (نور علی، مری)

جواب: ایسے مریض کا اس طرح تو علاج مشکل ہے اور باہر کے ملکوں میں جگر تبدیل کرنے کے بارے میں مشورہ کیا جا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے اس میں کچھ کامیابی ہوتی ہو۔ احتیاط کے ساتھ چارٹ سے غذا نمبر 5,6 کو استعمال کریں۔

معدے پر سوجن

میری بہن کی عمر 19 سال ہے اس کے ہاتھ پاؤں میں الرجی ہے لال دانے بھی نکلتے ہیں مگر سب سے بڑی مصیبت معدے میں ہے۔ معدے والی جگہ سوج جاتی ہے۔ سر میں درد رہتا ہے۔ چکر آتے ہیں۔ کھٹی چیز کھانے سے اور ٹھنڈا پانی پینے سے جسم پر سوجن آ جاتی ہے۔

(توحید خاں کاکڑ، شجاع آباد)

جواب: جوارش جالینوس اصلی عمدہ بنی ہوئی چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ تیز قدمی کی عادت ڈالیں۔ مرغی مچھلی اور بکرے کے گوشت پر گزارہ کریں اس کے علاوہ سیب کھجور اور میٹھے انار کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5,6 استعمال کریں۔

پیٹ میں گیس ہے

میرا پیٹ پھولا ہوا ہے۔ پیٹ میں معمولی گیس بھی رہتی ہے۔ بلغم بہت آتا ہے۔ اس کا علاج بھی کافی کرایا ہے۔ لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔ (وحید خان، خوشاب)

جواب: غذا سے ایک منٹ پہلے ایک ایک حب حلتیت ہمراہ عرق اجوائن ایک اونس کھائیں۔ غذا کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس چھ چھ گرام کھائیں۔ چاول دودھ سے پرہیز رکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3,4 استعمال کریں۔

ڈپریشن کا مریض ہوں

میری عمر پندرہ سال ہے کوئی گیم وغیرہ نہیں کھیلتا۔ آٹھ نو گھنٹے سوتا ہوں۔ ڈپریشن کا شکار ہوں۔ کیا گیم شروع کروں؟ (انیس احمد، بہاولنگر)

جواب: آپ اگر فٹ بال، والی بال، بیڈمنٹن، ٹینس، ٹیبل ٹینس کھیلیں تو زیادہ مناسب ہے۔ تیرنا بھی بہت عمدہ ورزش ہے۔ اس کے علاوہ کوئی ورزش نہ کریں۔ غذا متوازن ہونی چاہیے۔ گوشت سبزیاں، دالیں، مچھلی، انڈا اور مرغی ادل بدل کر کھائیں۔ صرف سبزیاں نہ کھائیں۔ پھل موسم پر جو میسر ہوں کھائیں۔ مکھن ضرور کھائیں۔ ناشتہ میں دودھ پی سکتے ہیں۔ شہد بادام انگور بہت عمدہ غذائیں ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5,6 استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

خون کی کمی

آنکھوں کا رنگ پیلا گدلا ہے۔ سینے میں جلن رہتی ہے۔ ٹانگوں میں اینٹھن اور درد رہتا ہے۔ کچھ فائدہ نہیں، ماہواری بند ہے۔ (ر۔ا ...... لاہور)

جواب: غذا کی طرف دھیان دیں۔ آپ میں خون کی مقدار بہت کم ہے۔ جب تک خون کی کمی جسم میں پوری نہیں ہوگی ایام کا شروع ہونا خطرناک ہے۔ ایام جاری کرنے کے لئے کوئی دوا نہ لیں بلکہ چارٹ کے مطابق غذا نمبر 4 کو احتیاط سے کھائیں انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔

کان کے جملہ امراض کے لیے

جب میں حاملہ تھی تو ساتویں مہینے میرے کان میں درد ہوا پھر کان بہنا شروع ہوا ڈاکٹروں نے کہا کان میں پانی چلا گیا ہے۔ کان میں پھپھوندی ہوگئی ہے۔ اس کی صفائی بھی کر دی اب جب صفائی نہ ہو کان میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ (تہنیت قاری۔۔۔ مالاکنڈ)

جواب: 7 عدد انجیر خشک ایک لیٹر پانی میں رات کو بھگو دیں صبح جوش دیں جب ساتواں حصہ پانی رہ جائے تو نیچے اتار کر ٹھنڈا کر لیں پانی پی لیں اور انجیر کھا لیں ایک ماہ بعد دوبارہ لکھیں اور چارٹ سے غذا نمبر 2,4 کو اپنے استعمال میں لائیں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

آخرت کا کام آج کر، دنیا کا کل پر چھوڑ دے۔ (حضرت مجدد الف ثانیؒ)

بیوی کی ناراضگی ختم اور محبت بڑھانے کا روحانی عمل

بیوی کی ناراضگی دور ہو

جب حضرت عائشہؓ رنجیدہ ہو جاتی تو آپ ﷺ ان کی ناک پکڑ لیتے اور فرماتے اے عائشہ یہ دعا کرو۔

"اَللّٰھُمَّ رَبَّ النَّبِیِّ مُحَمَّدِ اغْفِرْ ذَنْبِیْ وَاَذْھِبْ غَیْظَ قَلْبِیْ وَاَجِرْنِیْ مِنْ مُضِلَّاتِ الْفِتَنِ" (ابن کثیر ص ۳۳۶ جلد نمبر ۲)

"اے اللہ! اے محمد ﷺ کے پروردگار! میرے گناہ معاف کر دے اور میرے دل کا غصہ دور کر اور مجھے گمراہ کن فتنوں سے بچالے۔"

نوٹ: علما نے لکھا ہے کہ اگر کسی کی بیوی ناراض ہوتی رہتی ہو تو اس کی ناک پکڑ کر مذکورہ دعا سکھا دیا کریں یا پڑھا دیا کریں انشاء اللہ باہمی محبت ہوگی۔

محبت بڑھانے کیلئے میاں بیوی کا آپس کا تعلق

حضرت عکرمہؒ کہتے ہیں کہ حضرت ابن رواحہؓ اپنی بیوی کے پہلو میں لیٹے ہوئے تھے ان کی باندی گھر کے کونے میں (سو رہی) تھی یہ اٹھ کر اس کے پاس چلے گئے اور اس میں مشغول ہو گئے ان کی بیوی گھبرا کر اٹھی اور ان کو بستر پر نہ پایا تو وہ باہر چلی گئی اور انہیں باندی میں مشغول دیکھا تو وہ واپس آئی اور چھری لے کر باہر نکلی۔ اتنے میں ابن رواحہؓ آ گئے۔ بیوی نے چھری اٹھائی ہوئی تھی انہوں نے پوچھا کیا بات ہے؟ بیوی نے کہا اگر میں تمہیں وہاں پا لیتی جہاں میں نے تمہیں دیکھا تھا تو میں تمہارے کندھوں کے درمیان یہ چھری گھونپ دیتی۔ حضرت ابن رواحہؓ نے کہا تم نے مجھے کہاں دیکھا تھا انہوں نے کہا میں نے تمہیں باندی کے پاس دیکھا تھا۔ حضرت ابن رواحہؓ نے کہا تم نے مجھے وہاں نہیں دیکھا تھا میں باندی کے پاس نہیں گیا میں نے اس کے ساتھ کچھ نہیں کیا۔ اگر میں نے اس کے ساتھ کچھ کیا ہوتا تو میں جنبی (ناپاک) ہوتا اور حضور ﷺ نے حالت جنابت میں قرآن پڑھنے سے منع فرمایا ہے۔ (اور میں ابھی قرآن پڑھ کر تمہیں سنا دیتا ہوں) ان کی بیوی نے کہا اچھا قرآن پڑھو انہوں نے یہ اشعار (اس طرح سے) پڑھے۔ کہ ان کی بیوی قرآن سمجھتی رہی۔

ترجمہ:۔ "ہمارے پاس اللہ کے رسول ﷺ آئے جو اللہ کی ایسی کتاب پڑھتے ہیں جو کہ روشن اور چمکدار صبح کی طرح چمکتی ہے"" آپ ﷺ لوگوں کے اندھے پن کے بعد ہدایت لے کر آئے اور ہمارے دلوں کو یقین ہے کہ آپ ﷺ نے جو کچھ کہا ہے وہ ہو کر رہے گا۔"" جب مشرکین بستروں پر گہری نیند سو رہے ہوتے ہیں اس وقت آپ ﷺ عبادت میں ساری رات گزار دیتے ہیں اور آپ ﷺ کا پہلو بستر سے دور رہتا ہے۔" یہ اشعار سن کر ان کی بیوی نے کہا میں اللہ پر ایمان لاتی ہوں اور میں اپنی نگاہ کو غلط قرار دیتی ہوں۔ پھر صبح کو حضرت ابن رواحہؓ نے حضور ﷺ کی خدمت میں جا کر یہ واقعہ سنایا تو حضور ﷺ اتنا ہنسے کہ آپ ﷺ کے دندان مبارک نظر آئے۔

(بقیہ: خارش، ایگزیما اور سورائسز سے شفا بخشی)

آپ یقین جانیئے میں نے جب بھی یہ مرہم دی ہے تو یقین اور بھروسہ سے دی ہے کہ انشاء اللہ ضرور بالضرور فائدہ ہوگا اور لوگوں کا فائدہ ہوا بھی اور ہو بھی رہا ہے۔ ایسی خواتین حتیٰ کہ چہرے پر کیل مہاسے دانے تھے جب انہوں نے مستقل استعمال کیا تو چہرہ شفاف ہو گیا۔ کیل مہاسے اور دانے ختم ہو گئے ایسے لوگ جن کے پاؤں کی انگلیوں کے درمیان اکثر انفکیشن ہو جاتا ہے انہیں اس دوائی نے بہت فائدہ دیا۔ اوران کی جلد نارمل ہو گئی۔ **ھوالشافی**: زنک آکسائیڈ ۲۰ گرام، بورک ایسڈ ۲۰ گرام، گندھک آملہ سار ۱۰ گرام، سیلی سلک ایسڈ ۲۰ گرام، کاربالک ایسڈ ۵ گرام، ویزلین سادہ ۲۰۰ گرام۔ آپس میں ملا کر خوب اچھی طرح حل کر لیں۔ حل کرنے سے قبل مذکورہ ادویات باریک پیس لیں اور کسی ڈبہ میں محفوظ رکھیں۔ تھوڑی سی مرہم لیکر جسم پر اچھی طرح ملیں اگر صبح ملیں تو شام کو اگر شام کو ملیں تو صبح غسل کر سکتے ہیں۔ اگر غسل نہ بھی کر سکیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔

ننگے سر، ننگے پیر

محمد بن دینوری کہتے ہیں کہ میں بشر بن حارث کو یہ کہتے ہوئے سنا (ان سے پوچھا گیا تھا کہ تمہاری توبہ کا واقعہ کیا ہے) تو انہوں نے بتایا کہ یہ سب اللہ کے فضل و کرم سے ہوا میں تمہیں کیا بتاؤں۔ میں ایک بہت چالاک اور جتھے والا انسان تھا ایک دن میں کہیں جا رہا تھا کہ مجھے ایک کاغذ راستے میں پڑا ملا اسے میں نے اٹھایا تو اس میں بسم اللہ لکھی ہوئی تھی میں نے اسے صاف کر کے جیب میں ڈال لیا میرے پاس ایک درھم کے سوا اور پیسے بھی نہیں تھے میں نے ایک مہنگی خوشبو لے کر اس کو اس کاغذ میں مسل دیا۔ رات کو جب میں سویا تو میں نے خواب میں دیکھا کہ کوئی کہہ رہا ہے۔

"اے بشر بن حارث تو نے ہمارا نام راستے سے اٹھا کر اسے خوشبو میں بسایا ہے، ہم بھی تیرا نام دنیا و آخرت میں مہکا دیں گے" پھر ایسا ہی ہوا۔

مروی ہے کہ ایک مرتبہ بشر اپنے غفلت کے زمانے میں گھر میں دوستوں کے ساتھ بیٹھے شراب کے مشغلے میں مصروف تھے کہ وہاں سے ایک نیک شخص گذرا اس نے دروازہ بجایا باندی باہر نکلی تو اس نے پوچھا کہ "اس گھر کا مالک آزاد ہے یا غلام۔ اس نے کہا کہ آزاد انسان ہے"، تو صالح شخص نے کہا ہاں تو سچ کہتی ہے کیونکہ اگر یہ غلام ہوتا تو اللہ کی عبدیت اختیار کرتا اور لہو و طرب کو چھوڑ دیتا۔ بشر نے ان کی یہ باتیں سن لیں اور ننگے سر ننگے پیر دروازے پر دوڑے آئے تو وہ شخص جا چکا تھا۔ انہوں نے باندی کو کہا" تیرا ستیاناس! یہ کون شخص تھا جو دروازے پر تجھ سے باتیں کر رہا تھا اس نے ساری بات انہیں بتا دی۔ بشر نے پوچھا" وہ کس طرف گیا ہے۔ اس نے سمت بتائی تو بشر اس کے پیچھے دوڑے اور اسے جا لیا اور کہا کہ میرے آقا" کیا آپ ہی میرے دروازے پر میری باندی سے بات کر رہے تھے۔ یہ سن کر بشر مٹی میں اپنے گال رگڑنے لگے اور کہتے جاتے "نہیں تو غلام ہے، غلام ہے" پھر یہ ننگے سر اور ننگے پیر گھومتے رہتے حتیٰ کہ اسی سے معروف ہو گئے، کسی نے پوچھا کہ آپ پاؤں میں چپل کیوں نہیں پہنتے؟ انہوں نے جواب دیا، میرا آقا مجھے اصلاح نہیں عطا کرے گا مگر صرف جب ننگے پیر ہوں گا۔ میں اب مرتے دم تک ننگے پیر ہی رہوں گا۔

شوال میں سعادت کی راتیں عبادت کے دن

شوال کی عبادت

حضرت ابوامامہؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ہے۔ کہ جو عیدین کی راتوں میں شب بیداری کر کے قیام کرے گا، اس کا دل نہیں مریگا۔ جس دن کہ سب لوگوں کے دل مردہ ہو جائیں گے۔ (ابن ماجہ)

چار رکعت نفل:۔

حدیث شریف میں آیا ہے کہ جو کوئی اول رات شوال میں چار رکعت پڑھے اور ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص اکیس بار پڑھے، پس اللہ تعالیٰ کھولے گا واسطے اس کے آٹھوں دروازے بہشت کے اور بند کریگا واسطے اس کے ساتوں دروازے دوزخ کے اور نہیں مرے گا وہ شخص جب تک اپنا مکان جنت میں نہ دیکھ لے گا۔ (فضائل الشھور)

نوافل برائے توبہ:۔

شوال کی پہلی شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین دفعہ، سورۂ فلق تین تین دفعہ، سورۂ الناس تین تین دفعہ پڑھے۔ بعد سلام کے کلمہ تمجید ستر مرتبہ پڑھ کر اپنے گناہوں سے توبہ کرے اللہ پاک اس نماز کی برکت سے انشاء اللہ اس کے گناہ معاف فرما کر اس کی توبہ قبول فرمائے گا۔

آٹھ رکعت نوافل:۔

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس شخص نے شوال میں رات کو یا دن کو آٹھ رکعتیں پڑھیں۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ ایک بار سورۂ اخلاص پندرہ بار اور نماز سے فارغ ہو کر ستر بار سبحان اللہ کہا اور ستر بار جناب رسول اللہ ﷺ پر درود پڑھا، اس کی قسم جس نے مجھے سچا دین دے کر بھیجا ہے۔ جو شخص یہ نماز پڑھتا ہے۔ اللہ اس کے لیے حکمت کے چشمے کھولتا ہے۔ اس کے دل میں، اور اس کے ساتھ اس کی زبان چلاتا ہے اور اس دنیا کی بیماری اور اس کی دوا دکھا دیتا ہے۔ اس کی قسم جس نے مجھے سچا دین دیکر بھیجا، جس نے یہ نماز جیسے میں نے بتائی پڑھی تو اللہ سبحانہ اس کو معاف کر دیتا ہے۔ اور اگر مرا شہید مرا بخشا ہوا۔ اور جو بندہ اس نماز کو سفر میں پڑھتا ہے۔ اس پر آنا جانا آسان ہو جاتا ہے۔ اور گر مقروض ہو تو اللہ تعالیٰ اس کا قرض ادا کرتا ہے اور اگر صاحب حاجت ہوتا ہے تو اس کی حاجت پوری کرتا ہے۔ اس کی قسم جس نے مجھے سچا دین دیکر بھیجا جو شخص یہ نماز پڑھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کو ہر حرف کے بدلے جنت میں ایک مخرفہ دیتا ہے۔ عرض کیا گیا، مخرفہ کیا ہے؟ حضور ﷺ نے فرمایا بہشت کے باغ ہیں۔ اگر اس کے ایک درخت کے نیچے سوار سیر کرے تو سو برس تک اسے عبور نہ کر سکے۔ درود شریف یہ پڑھنا ہے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ

(غنیۃ الطالبین)

شوال کے روزے:۔

شوال میں چھ دن روزے رکھنے کا ثواب ہے جس مسلمان نے رمضان المبارک اور چھ دن شوال کے روزے رکھے تو اس نے گویا سارے سال کے روزے رکھے۔ یعنی پورے سال کے روزوں کا ثواب ملتا ہے۔ حضرت ابوایوب انصاریؓ سے روایت ہے۔ کہ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس آدمی نے رمضان شریف کے روزے رکھے اور پھر ان کے ساتھ شوال کے چھ روزے ملائے تو اس نے گویا تمام عمر روزے رکھے تمام عمر والا مسئلہ اس وقت ہے جبکہ وہ شوال کے چھ روزے تمام عمر رکھے اور اگر اس نے صرف ایک ہی سال یہ روزے رکھے تو سال کے روزوں کا ثواب ملے گا پھر یہ چھ روزے اکٹھے رکھے یا الگ الگ ہر طرح جائز ہیں مگر بہتر یہ ہے کہ ان کو متفرق طور پر رکھا جائے۔

دل کو زندہ کر دینے والی دعا!

فجر کی نماز سے پہلے یعنی صبح کے فرضوں اور سنتوں کے درمیان چالیس مرتبہ یہ دعا پڑھنے سے دل کی سختی اور دل کے اوپر زنگ دور ہو جاتا ہے۔ روزانہ چالیس بار یہ دعا پڑھے **یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ** اس دعا کو نبی کریم ﷺ نے پڑھنے کا حکم دیا ہے۔

(مرسلہ: طاہر محمود نظامی)

اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو

حضرت اسماء بن یزیدؓ فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ آیت پڑھتے ہوئے سنا کہ: ''اے میرے بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر ظلم کیا۔ اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ سارے گناہ بخش دے گا'' ترمذی نے فرمایا ہے کہ یہ حدیث حسن غریب ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ اللہ تعالیٰ کو کوئی پرواہ نہیں۔ اگر وہ چاہے تو تمام گنہگار مسلمانوں کے گناہ بخش دے۔ گویا کبیرہ گناہ (حقوق العباد کی بھی) بخشش ممکن ہے، لیکن یہ رحمت اس لیے نہیں کہ بندہ جان بوجھ کر گناہ کرتا پھرے اور اللہ تعالیٰ سے بالکل ہی بے خوف ہو جائے۔ **(کتاب ''ندامت کے آنسو'' ایک ایسی محنت کا نام جو بھٹکے ہوؤں کے لیے چراغ راہ ہے)**

دمہ اور جاپانی ڈاکٹر

روتے روتے اس کی ہچکی بندھ ہوگئی۔ اس کا اکلوتا بیٹا موت وحیات کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ وہ اپنے مالک حقیقی کے آگے گڑگڑا کر اپنے بیٹے کے لیے شفا مانگ رہا تھا۔ اس کا بیٹا کافی عرصہ سے دمے کا مریض تھا۔ شدید قسم کے دورے پڑتے تھے ایسے لگتا تھا جیسے اس کی روح پرواز کر گئی ہو۔ اس دن جب اس کا اکلوتا بیٹا لاہور کے بڑے ہسپتال میں داخل تھا۔ 37 ہزار دوائیوں اور انجکشنوں پر خرچ ہو چکا تھا۔ مگر مرض جوں کا توں تھا۔ سب گھر والے بالخصوص والدہ کا غم دیکھنے والوں کو بھی رلا دیتا تھا۔ وہ اپنے لخت جگر کو اس حال میں دیکھ کر بے حال ہو رہی تھی۔ ایسے میں رب ذوالجلال نے ان کی دعاؤں کو شرف قبولیت بخشی کہ وارڈ میں ان سے ایک جاپانی وفد کی ملاقات ہوگئی۔ ڈاکٹر نے مرض کی کیفیت اور احوال دریافت کیا۔ جاپانی ڈاکٹر نے ایک عجیب اور معمولی سا نسخہ تجویز کیا۔ جو بظاہر تو عام سا لگتا ہے مگر اللہ عزوجل نے اس میں بڑی شفا رکھی ہے۔ ہمارا ایمان ہے کہ شفاء اللہ کریم کے قبضہ قدرت میں ہے، اب ذرا نسخہ بھی سنیے۔

ھوالشافی:۔ ایک یا دو پیاز لیکر گیس کے چولھے پر بھون لیں۔ جب اس کا بیرونی چھلکا جل کر سیاہ ہو جائے اس بیرونی جلے ہوئے چھلکے کو اتار کر پھینک دیں۔ اور اندرونی حصہ پیاز کو خوب رگڑ کر باریک کر لیں اس میں ہموزن شہد ملا کر ایک چمچ صبح اور ایک چمچ شام مریض کو چٹائیں۔ انشاء اللہ پہلی خوراک میں شفا ہوگی۔ ہفتہ بھر یا چند دن استعمال کریں۔

(مرسلہ: ایم۔ اے شاہد۔۔۔۔ تونسہ ڈیرہ غازی خان)

گائے کا گوبر گلے سڑے جسم پر ملنے سے صحت

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

زندگی دکھوں کا نام ہے اور زندگی میں یوں تو بہت سے واقعات ہوتے ہیں، مگر بعض ایسے ہوتے ہیں جو کبھی بھولے نہیں جاسکتے۔ میں ذیل میں وہ واقعہ درج کرتا ہوں جو میرے ہوش سنبھالنے سے پہلے کا ہے اور مجھے والدین سے معلوم ہوا۔

میری پیدائش کے ایک سال بعد میرے دائیں رخسار پر ایک پھنسی نمودار ہوئی اور کچھ ہی وقت میں وہ میرے سارے چہرے پر پھیل گئی۔ پھر بڑھتے بڑھتے اس نے تمام جسم میں اپنا گھر کرلیا۔ یہ آج سے پچیس چھبیس سال پہلے کی بات ہے۔ سوائے میرے پیٹ کے سارا جسم گل گیا۔ میری زندگی کی کوئی امید باقی نہ رہی۔ میرے والد صاحب مجھ کو روئی پر اٹھا کر ہسپتال لے گئے تھے۔ میری جانب دیکھ کر ڈاکٹروں تک کو نفرت ہوتی تھی۔ جسم سے ہر وقت پانی بہا کرتا تھا۔ میں نے ایک اچھے گھرانے میں جنم لیا تھا، اسلئے میری بیماری پر بے دریغ روپیہ بھی صرف ہوا۔ اس زمانے کے قیمتی انجکشن لگائے گئے، مگر افاقہ کی جگہ مرض بڑھتا ہی گیا اور میری زندگی چھٹے سال میں داخل ہوئی۔ اس زمانے میں سال کے نو دس ماہ بیمار اور دو تین ماہ کچھ آرام کا سانس لیتا تھا۔ اب میرے ہوش کا زمانہ تھا۔ کسی نے والد صاحب کو مشورہ دیا کہ آپ ولی جراح کو جو گیانہ (جھنگ کے پاس پاکستان میں ہے) میں رہتے ہیں، دکھائیے۔ والد صاحب نے فوراً ان کو لانے کے انتظامات کئے اور لایا گیا۔ انہوں نے دیکھتے ہی کہا کہ آپ ببول، نیم جنڈ اور کریر کے نرم پتے ایک ایک سیر لائیں اور ان کو اس طرح باریک پیس ڈالیں جیسے چٹنی ہوتی ہے، چٹنی تیار ہوئی اور ولی صاحب نے خود کسی دوائی کا تیل میرے جسم پر ملا۔ اس کے اوپر ان پتوں کی چٹنی کا لیپ کیا گیا لیپ سے مجھے کافی سردی محسوس ہوئی میں نے وہ رات بڑی مشکل سے کاٹی کیونکہ ایک تو سردی کے باعث تکلیف ہوئی اور دوسرے جسم کی حرارت سے وہ لیپ سوکھ گیا اور جسم میں چبھنے لگا۔ خدا خدا کر کے رات کٹی اور صبح ہوئی۔ ولی صاحب ہمارے گھر میں ہی قیام پذیر تھے۔ صبح ہوئی تو انہوں نے مجھے گرم پانی سے غسل کرایا اور تیل کی مالش کی۔ خدا کی شان کہ میں جو ایک مدت سے غسل کرنے سے محروم تھا، ایک رات میں اس قابل ہوگیا کہ غسل کرسکوں۔ تمام جسم پر نرم کھال پیدا ہوگئی۔

اب اگلی رات کا ذکر سنئے۔ شام ہوتے ہی ولی صاحب نے گائے کا تازہ گوبر منگوا کر اسے تلی کے تیل میں بگھار دلوایا اور اس کا لیپ میرے تمام حصوں پر کیا، جن پر پہلے پتوں کی چٹنی کا ہوا تھا۔ وہ رات بھی بڑی تکلیف سے کٹی کیونکہ گوبر کا لیپ سوکھ کر نرم کھال میں شدت سے چبھا اگلی صبح پھر گرم پانی سے غسل کے بعد ایک تیل کی مالش کی گئی اور خدا کے فضل سے بیماری سے چھٹکارا حاصل ہوا کچھ عرصے تک تو موسم بہار یا خزاں میں جب موسم تبدیل ہوتا ہے کبھی کبھی ٹانگوں یا پاؤں پر شکایت ہوجاتی تھی جو اندرونی اور بیرونی علاج سے جاتی رہی۔ بہت سے ڈاکٹر یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ایک معمولی دیسی طریقہ علاج سے اس مریض کو نئی زندگی ملی۔ (مہندر سنگھ اثر۔ لائل پوری)

قارئین کی قیمتی رائے

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوق خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب 'ہاں' ہی ہوگا، تو پھر ''ماہنامہ عبقری'' کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوق خدا کے لئے نفع رساں ہے، آیئے آپ بھی اپنا حصہ ملایئے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہوسکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوقِ خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔

اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں

ubqari@hotmail.com

بڑھیا کی دیدہ دلیری

سلطان محمود غزنوی کے زمانہ میں کوچ بلوچ (کرمان کے پہاڑی جرگوں کے قزاقوں نے رباط اور دیرچھن، اصفہان) میں ڈاکہ ڈالا۔ ایک بڑھیا کا مال اسباب بھی لٹ گیا اس نے سلطان سے فریاد کی۔ آپ خدا کی طرف سے ہمارے محافظ ونگہبان ہیں۔ یا میرا مال دلایئے یا اس کا معاوضہ عطا کیجئے۔ سلطان نے کہا کہ خبر نہیں کہ دیرچھن کہاں ہے! بڑھیا بولی اے سلطان! اس قدر ملک فتح کرو کہ ان کے جغرافیہ سے واقفیت رہ سکے اور ان کا انتظام ہوسکے۔

سلطان نے اس جواب کو تسلیم کر کے پھر کہا یہ لوگ کہاں سے آئے تھے اور کون تھے۔ بوڑھیا نے کہا کوچ بلوچ کے ڈاکو تھے۔ جو کرمان کے قریب ہے۔ سلطان نے کہا وہ ملک تو میری سرحد سے باہر ہے اس کا میں کیا انتظام کرسکتا ہوں۔ بڑھیا نے کہا کہ اسی عدل وانصاف پر شہنشاہی کا دعوئی ہے وہ بادشاہ کیا جو اپنی سلطنت کا انتظام نہ کرسکے اور وہ چرواہا کیسا جو اپنی بکریوں کو بھیڑیوں سے نہ بچا سکے۔ اس میں میرا تنہا اور ضعیف ہونا اور آپ کو فوج اور لشکر رکھنا دونوں برابر ہیں۔

سلطان محمود نے جب بڑھیا کے یہ جوانمردانہ، کپکپا دینے والے کلمات سنے تو اس کی آنکھوں میں آنسو بھر آئے۔ اس کو بہت کچھ دے دلا کر رخصت کیا اور بوعلی الیاس امیر کرمان کو لکھا کہ مفسدوں اور ڈاکوؤں کو گرفتار کر کے ہمارے حضور بھیج دو یا مال ڈکیتی برآمد کر کے قزاقوں کو پھانسی دے دو تاکہ آئندہ وہ میرے ملک میں لوٹ مار نہ کرسکیں ورنہ یاد رکھو کرمان بمقابلہ سومنات بہت نزدیک ہے۔

امیر کرمان سلطان کے خوف سے ایک جرار فوج لیکر گیا دس ہزار بلوچ قتل ہوئے اور بے انتہا مال غنیمت ہاتھ لگا۔ امیر بوعلی نے سامان غزنی بھجوادیا۔ سلطان نے منادی کرادی۔ کہ جن لوگوں کا نقصان ہوا ہے وہ آکر اپنا مال پہچان لیں۔ تمام لوگ ملک سے آتے رہے اور اپنا مال پہچان کرلے جاتے تھے۔ سلطان نے ایک اور کام یہ کیا کہ ملک سے ہر قسم کی خبریں منگوانے کے لیے پرچہ نویس مقرر کر دیئے تاکہ حاکموں کے ظلم وستم اور تغافل اور ملک کے حالات کی خبر ملتی رہے۔ ایک بڑھیا کی آزادی اور جرأت نے ملک کو کس قدر فائدہ پہنچایا کہ ڈاکوؤں سے بھی ہمیشہ کے لئے نجات مل گئی اور چھینا ہوا مال بھی واپس آگیا۔

(''عورت اسلام اور جدید سائنس'' ایسی کتاب جس کو پڑھ کر خواتین کا ایمان تازہ ہوجائے۔)

ان لوگوں سے ہوشیار ہو جو علماء کی تحریروں کو توڑ مروڑ کر پیش کرتے ہیں۔ (ابن عربی)

عظمت قرآن

قرآن کریم کی برکت سے شوگر کا علاج

(پروفیسر نصیر الدین احمد۔۔۔ ملتان)

گورنمنٹ کالج آف سائنس ملتان سے بطور پرنسپل ریٹائرڈ ہونے کے بعد میں نے جون 2001ء سے نیشنل بینک آف پاکستان گھنٹہ گھر ملتان سے پنشن لینی شروع کی۔ وہاں کے مینجر جناب سید افتخار حسین بخاری صاحب سے ہر ماہ دعا سلام ہو جاتی تھی۔ کوئی ڈیڑھ سال ہوا، میں نے بخاری صاحب کو ایک کتابچہ ''عمل مختصر اور ثواب زیادہ'' دیا۔

چنانچہ اگلے ماہ جب میں حسب معمول پنشن لینے مذکورہ نیشنل بینک گیا تو بخاری صاحب نے مجھے باقاعدہ خوش آمدید کہا اور خوب پذیرائی کی۔ میں دل میں بہت حیران ہوا، انہوں نے خود ہی بات چھیڑی۔ فرمانے لگے کہ گزشتہ ماہ کتابچہ دے کر میں نے ان پر بہت بڑا احسان کیا۔ میں پوچھا وہ کیسے؟ کہنے لگے کہ ان کی اہلیہ محترمہ عرصہ کئی سال سے شوگر کی مریضہ تھیں۔ چنانچہ خالی پیٹ (Fasting) بھی خون کی شوگر 200 mg سے بھی زیادہ تھی۔ اس کتابچہ میں قرآنی آیت کے ذریعے شوگر کا روحانی علاج درج تھا۔ چنانچہ ان کی اہلیہ محترمہ نے اس آیت شریفہ کا ورد شروع کر دیا اور خوب دل لگا کر ورد کیا۔ اس عمل کو چند روز ہی گزرے تھے کہ انہوں نے اپنے جسم میں افاقہ محسوس کیا۔ چنانچہ لیبارٹری سے خون کی شوگر ٹیسٹ کرائی گئی۔ اللہ تعالیٰ کی شان کہ وہ 100 mg سے بھی نیچے گر گئی۔ شفایابی کے بعد ان کی اہلیہ نے شیریں اشیاء کا خوب استعمال کیا۔ کئی مرتبہ لیبارٹری میں شوگر ٹیسٹ بھی کروائی، اللہ کی قدرت سے شوگر نارمل حد سے بھی کم ہی نکلی۔ بخاری صاحب کی باتیں سن کر مجھے بے حد خوشی ہوئی۔

اگلے ماہ پنشن کے سلسلہ میں ہی میں پھر نیشنل بینک گیا، بخاری صاحب سے ملاقات ہوئی، میں نے ان کی اہلیہ محترمہ کی شوگر کے بارے میں دریافت کیا، فرمانے لگے الحمد للہ بد احتیاطی کے باوجود بالکل کنٹرول میں ہے۔ انہوں نے اسی آیت شریفہ کا ورد جاری رکھا ہوا ہے۔ مجھے مزید خوشی ہوئی۔

اگلے ماہ میں پھر پنشن لینے بینک گیا تو دیکھا کہ بخاری صاحب کی سیٹ پر کوئی اور صاحب بطور مینجر تشریف فرما تھے۔ میرے دریافت کرنے پر انہوں نے بتلایا کہ بخاری صاحب کا تبادلہ نیشنل بینک کی چھاؤنی برانچ میں ہو گیا ہے۔ چنانچہ اس کے بعد بخاری صاحب سے تو ملاقات نہیں ہوئی، لیکن مجھے قوی امید ہے کہ ان کی اہلیہ محترمہ کی شوگر ضرور نارمل ہو گی اور وہ صحت مند زندگی گزار رہی ہوں گی۔

قارئین کے استفادہ کے لئے میں مذکورہ کتابچہ کے متعلقہ صفحہ کی نقل پیش کر رہا ہوں، لیکن شفایابی کے لئے بیگم بخاری صاحبہ کا سا اعتقاد بھی درکار ہے۔

''رَبِّ اَدۡخِلۡنِیۡ مُدۡخَلَ صِدۡقٍ وَّاَخۡرِجۡنِیۡ مُخۡرَجَ صِدۡقٍ وَّاجۡعَلۡ لِّیۡ مِنۡ لَّدُنۡکَ سُلۡطٰنًا نَّصِیۡرًا ط (بنی اسرائیل : ۸۰)

ترجمہ:...... اے میرے رب مجھ کو خوبی کے ساتھ پہنچائیو اور مجھ کو خوبی کے ساتھ لے جائیو اور مجھ کو اپنے پاس سے ایسا غلبہ دیجیو جس کے ساتھ نصرت ہو۔''

طریقہ دعا:...... اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف، درمیان میں یہ آیت تین مرتبہ پڑھ کر پانی پر پھونک مار کر پئیں، اللہ کے کرم سے مذکورہ عمل سے شوگر کے ہزاروں مریض شفایاب ہو چکے ہیں۔

سنہری بول

(1) فتنوں کے وقت گوشہ نشینی کی اس وقت اجازت ہے جب کہ پوری اصولی کوشش کے بعد بھی قبولیت حق نہ پائی جائے۔

(2) امت کو اپنی تمام نیکیوں کا ثواب اپنی جگہ پورا پورا ملتا ہے۔ اور ان کی تمام نیکیوں کا مجموعی اجر و انعام ان کے پیغمبر کے حساب میں بھی درج ہوتا ہے، اس لیے سب بڑا نیکی کا نیکی ہے اور سب سے گناہ کا گناہ ہے۔

(3) زبان کے گناہ اور فضول کلامی کی تلافی، بیان دعوت، قرآن پاک کی تلاوت اور ذکر الٰہی کی کثرت ہی سے ہو سکتی ہے۔

(4) جس طرح صحت جسمانی زیادہ اچھی ہونے پر بھوک لگتی ہے۔ اور غذا جزو بدن بنتی ہے اسی طرح ایمانی و روحانی صحت جس قدر قوی اور صحیح ہوتی ہے، عبادت کے تقاضے اور نیکیوں کی خواہش بڑھتی ہے اور نیکی کیے بغیر چین نہیں آتا۔

(کتاب ''اقوال اولیاء المعروف چالیس پاکباز ہستیوں کے پاکیزہ اقوال'' میں اور بہت کچھ جو آپ پڑھنا چاہتے ہیں)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی :۔ رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0333-2168390

پشاور:۔ اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273

راولپنڈی:۔ کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 051-5505194

لاہور:۔ شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 042-7236688

سیالکوٹ:۔ ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ ، 0524-598189

ملتان:۔ الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0300-7388662

رحیم یار خان:۔ امانت علی اینڈ سنز ، 068-5872626

علی پور:۔ ملک نیوز ایجنسی ، 0333-7674484

خانیوال:۔ طاہر سٹیشنری مارٹ

ڈیرہ غازی خان:۔ عمران نیوز ایجنسی ، 064-2017622

جھنگ:۔ ثقلین شاہ صاحب ، 0304-3410861

حاصل پور:۔ گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ ، 062-2449565

درگاہ پاکپتن:۔ مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044

مظفر گڑھ:۔ النور نیوز ایجنسی ، 066-2413121

کلورکوٹ:۔ محمد اقبال صاحب ، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس

گجرات:۔ خالد بک سنٹر مسلم بازار ، 0333-8421027

چشتیاں:۔ حافظ محمد اظہر 0632-508841

شورکوٹ کینٹ:۔ عدنان اکرم صاحب ، 0333-7685578

بہاولپور:۔ زمزم نیوز ایجنسی ، 0300-6825135

بوریوالہ:۔ مکتبہ قادریہ ڈی بلاک ، 0300-7591190

وہاڑی:۔ فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ ، 0333-6005921

بھیرہ شریف:۔ شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ ، 0301-6799177

ٹوبہ ٹیک سنگھ:۔ ملک محمد نوید ، 0462-515706

وزیر آباد:۔ شاہد نیوز ایجنسی ، 0345-68925951

ڈسکہ:۔ نایاب نیوز ایجنسی ، 0300-6430315

حیدر آباد:۔ الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ،0300-3037026

سکھر:۔ الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز ، 071-5613548

کوئٹہ:۔ خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0333-7812805

اٹک:۔ نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک ، 0301-5514113

میلسی:۔ امتیاز احمد صاحب، الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550

خان پور:۔ چوہدری فقیر محمد صاحب ، انیس بک ڈپو ، 068-5572654

واہ کینٹ:۔ حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384

فیصل آباد:۔ ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022

صادق آباد:۔ عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624

بھکر:۔ ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک ، 0300-7781693

گوجرانوالہ:۔ عطاء الرحمن تک میڈیکل سٹور، سول اسپتال تامہ دیدار سنگھ، 0554-710430

گوجرانوالہ:۔ رحمن نیوز ایجنسی , 0300-6422516

جہانیاں:۔ حافظ نذیر احمد ، جہانیاں کلاتھ ہاؤس اور سنٹر، 0306-7604603

کوٹ ادو:۔ عبد المالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی ، 0333-6008515

منڈی بہاؤالدین:۔ آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0456-504847

احمد پور شرقیہ :۔ بخاری نیوز ایجنسی 0302-8674075

عمل کی سستی پر مغفرت کی امید ہے لیکن بد اعتقادی پر نہیں۔ (حضرت مجدد الف ثانیؒ)

ہدایت کی دعا ❁ ہر کام میں رکاوٹ اور مشکل ہے ❁ بری صحبت کا برا نتیجہ ❁ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

ہدایت کی دعا

مدیحہ شاہ.........لاہور

میرے والد کو دوبار فالج اور ایک بار دل کا دورہ پڑ چکا ہے۔ لوگ انہیں سمجھاتے ہیں کہ نماز شروع کرو، کلمے کا وِرد کیا کرو لیکن وہ نہیں مانتے۔ صرف عید کی نماز ادا کرتے ہیں۔ ہمارے سمجھانے پر وہ کہتے ہیں کہ کل سے ان باتوں پر عمل شروع کروں گا۔ لیکن ان کی کل نہیں آتی۔ ان وجوہات کی بنا پر امی ابو میں اکثر لڑائی ہوتی رہتی ہے والد صاحب کے مزاج میں تبدیلی نہ جانے کب آئیگی۔ میں جس لڑکے سے شادی کی خواہش مند ہوں وہ برسر روزگار ہے۔ میرے گھر والے بھی انکار نہیں کریں گے لیکن نہ جانے کیوں لڑکے کے گھر والے ہمارے گھر نہیں آتے۔

جواب: قانون قدرت کے مطابق کسی پر جبر کرنا منع ہے۔ اس قانون کی روشنی میں آپ اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ والد سے الجھنا چھوڑ دیں۔ اللہ تعالیٰ سے ان کی ہدایت کے لیے دعا کیا کریں۔ پانی پر بسم اللہ شریف گیارہ بار دم کر کے کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ شادی کے لیے نماز عشاء کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھ کر کم از کم نوے دنوں تک دعا کریں۔

خیالات میں ڈوبا رہتا ہوں

حامد قریشی:

میرے خیالات میں کثافت اور الجھاؤ بہت بڑھ گیا ہے۔ زیادہ تر خیالات میں ڈوبا رہتا ہوں۔ کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ جی چاہتا ہے کہ لیٹا یا بیٹھا رہوں۔ اس لئے ضروری کاموں کو بھی ٹال دیتا ہوں اور جہاں تک ممکن ہوتا ہے گریز کرتا ہوں کہ انہیں پورا کروں گا۔ لوگ کہتے ہیں کہ باہر نکلوں، ٹہلوں، ملوں جلوں لیکن میں ان باتوں میں کوئی کشش محسوس نہیں کرتا۔

جواب: رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر سورۂ فاتحہ کو ایک نقطے پر نگاہیں جما کر دس منٹ تک پڑھیں۔ انتہائی آزمودہ اور مؤثر عمل ہے۔ خیالات میں یکسوئی پیدا ہو گی اور قوت عمل میں اضافہ ہوگا۔ غذا میں نمک اور گوشت کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں اور پھل اور سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ دس منٹ تک اس پر مرکوز رکھیں۔ انشاءاللہ مزید فوائد حاصل ہوں گے۔

اندیشے اور وسوسے زیادہ آتے ہیں

سلمان شاہ۔۔۔گوجرانوالہ

میرے دل کی حالت عجیب ہے۔ ذرا سی تیز آواز یا فون کی گھنٹی بج جائے تو دل تیز دھڑکنے لگتا ہے، گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ اندیشے اور وسوسے زیادہ آتے ہیں۔ بہت جلد پریشان ہو جاتا ہوں۔ ہاتھوں پیروں میں پسینہ بھی زیادہ آتا ہے۔ اکثر گھر میں پڑا رہتا ہوں باہر نکلنے سے پرہیز کرتا ہوں۔

جواب: آپ غذا میں نمک کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں۔ قدرتی مٹھاس شہد، کھجور اور پھل وغیرہ اعتدال اور پابندی سے استعمال کریں۔ ہر نماز کے بعد اسم ذات اللہ ایک بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے دل کے مقام پر یہی اسم لکھ دیا کریں۔ انشاءاللہ فائدہ حاصل ہوگا۔

ہر کام میں رکاوٹ اور مشکل ہے

یاسر علی.........حافظ آباد

ایک عرصہ سے پریشانیوں میں مبتلا ہوں۔ کرائے کے مکان میں گزارا کر رہا ہوں اور کئی بار تبدیل کر چکا ہوں۔ بیٹے تعلیم کے بعد مناسب روزگار کی تلاش میں ہیں لیکن کام نہیں بن رہا ہے۔ ہر کام میں رکاوٹوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

جواب: نماز عشاء کے بعد آیت کریمہ گیارہ بار اور آیت الکرسی تین بار پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا اور مشکلات کے خاتمے کی درخواست بارگاہ ایزدی میں پیش کیا کریں۔ آپ کے صاحبزادے محنت سے کام لیں۔ نماز کی پابندی کریں اور نماز عشاء اور نماز فجر کے بعد آیت الکرسی سات سات بار پڑھ کر دعا کیا کریں۔

عمل یا نظر کا خیال محض وسوسہ ہے

(ظفر احتشام...... لاہور)

میری صحت اکثر خراب رہتی ہے۔ آج کل ایک دکان چلا رہا ہوں۔ پہلے گاہک کثیر تعداد میں آتے تھے۔ لیکن اب حالات برعکس ہو گئے ہیں۔ گھر کے حالات خراب ہیں۔ ضعیف والدہ بھی ساتھ ہیں۔ ان کی خدمت کر رہا ہوں۔ بھائی علیحدہ رہتے ہیں۔ اکثر یہ خیال ذہن میں آتا ہے۔ کہ کسی نے کوئی عمل وغیرہ کرا دیا ہے۔ یا نظر وحسد کا شکار ہو گیا ہوں۔

جواب: صحت کی بہتری کے لیے روزانہ اکیس بار سورۂ حشر کی آیت 23 پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ دکان کھولنے کے بعد ایک بار سورۂ فلق اور ایک بار سورۂ کوثر پڑھ لیا کریں۔ عمل یا نظر کا خیال محض وسوسہ ہے۔ مذکورہ بالا اوراد سے انشاءاللہ ہر قسم کے اثرات سے محفوظ رہیں گے۔ رات سونے سے پہلے اور کھانے کے تین گھنٹے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے اپنے دل کے مقام پر توجہ قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ یہ عمل کریں اور پھر سو جائیں۔ انشاءاللہ ذہنی اور جسمانی صحت حاصل ہو جائیگی۔

گھریلو معاملات میں دلچسپی نہیں ہے

یاسمین۔۔۔جھنگ

شادی کو دس سال ہو چکے ہیں۔ شروع ہی سے شوہر کی توجہ بیوی اور گھر پر کم ہے صرف اپنے کام سے کام رکھتے ہیں۔ اگر کچھ کہو تو سنی ان سنی کر دیتے ہیں۔ گھریلو معاملات میں جتنی دلچسپی ہونی چاہیے وہ نہیں ہے۔ ان حالات کیوجہ سے میں

محرومی اور احساس کمتری میں مبتلا ہو چکی ہوں ہر وقت ایک اداسی سی دل و دماغ پر مسلط رہتی ہے۔ کئی بار انہیں سمجھایا لیکن وہ اس بات کو حقیقت تسلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔

جواب: شوہر رات کو سو جائیں تو سورۃ فاتحہ ایک بار پڑھ کر گردن پر جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے دم کر دیا کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سر پر دم کر دیا کریں۔ ازدواجی زندگی میں اعتدال و توازن کو مدنظر رکھیں۔ کچھ باتیں شوہر کی تسلیم کر لیں تاکہ ان کے اندر بھی لچک پیدا ہو اور وہ آپ کی باتیں سنیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو بہت سی نعمتیں بھی عطا کی ہیں، ان پر غور کریں اور شکر ادا کریں۔ اس طرح آپ کے اندر سکون پیدا ہو گا جس سے گھریلو حالات پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔ انشاءاللہ۔

بری صحبت کا برا نتیجہ

(محمد یونس۔۔۔لیہ)

برے دوستوں کی صحبت میں رہ کر مجھ میں چند بری عادات پیدا ہو گئی ہیں جن میں جواء کھیلنا بھی شامل ہے۔ میں اس بری عادت کی وجہ سے اپنی آمدنی کا ایک بڑا حصہ گنوا چکا ہوں، اس وجہ سے میرے مالی حالات بھی اچھے نہیں ہیں۔ میرے ذہن میں بار بار خیال آتا ہے کہ میں یہ بری عادت ترک کر دوں لیکن وقت آنے پر ایک انجانی قوت مجھے کھینچ کر لے جاتی ہے۔ اور میں نہایت بے بس اور مجبور ہو جاتا ہوں۔ پھر ارادہ کرتا ہوں لیکن میرا ارادہ نہایت کمزور ثابت ہوتا ہے۔

جواب: آپ نماز کی پابندی کریں اور ساتھ ہی روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر کے اس کے معنی و مطلب پر غور کیا کریں اور ان دنوں اپنے معمولات کی سخت پابندی کریں۔ رات کو سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر ایک نقطے پر نگاہیں جمائیں اور پوری بسم اللہ شریف ایک سو بار پڑھیں۔ انشاء اللہ کچھ عرصہ بعد آپ کے ارادے کی قوت میں اتنا اضافہ ہو جائے گا کہ آپ کا ارادہ وقت آنے پر کمزور ثابت نہیں ہو گا۔

آمنا سامنا

(راشدہ تبسم۔۔۔سیالکوٹ)

میں جب بھی کسی کو مخاطب کر کے بات کرتی ہوں تو اس شخص کا ایک نامعلوم رعب میرے اوپر طاری ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ میرے اعصاب جواب دینے لگتے ہیں۔ حواس منتشر ہو جاتے ہیں۔ نگاہیں نیچے ہو جاتی ہیں اور سانس اکھڑنے لگتا ہے۔ اس کمزوری کی وجہ سے میں بہت سے معاملات میں پیچھے رہ گئی ہوں اور کسی کا سامنا نہیں کر پاتی۔

جواب: اسم ذات اللہ خوشخط کاغذ پر لکھوا کر صبح اور رات کو دس منٹ تک چار پانچ فٹ کے فاصلے سے دیکھیں۔ ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ پوری توجہ سے پڑھا کریں۔ کم از کم نوے دنوں تک اس معمول پر کاربند رہیں اور جن دنوں میں مجبوراً نہ کر سکیں وہ بعد میں پورے کر لیں۔ انشاءاللہ ذہن سے خوف و اعصابی انتشار دور ہو جائے گا۔

اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں

(نور العین۔۔۔حیدرآباد)

میرے والدین میری طرف سے بہت فکرمند ہیں۔ کہ جلد کوئی رشتہ آ جائے۔ والدین اکثر اوقات بیمار رہتے ہیں۔ میں کالج کی طالبہ ہوں اور میرے والدین کی یہ پریشانی میرے لیے ذہنی دباؤ کا باعث بن چکی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ جلد یہ معاملہ طے ہو جائے تاکہ والدین کے تفکرات ختم ہوں۔

جواب: اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں اور نتائج اسی پر چھوڑ دیں۔ وقت آنے پر سب کچھ بہتر ہو جائے گا۔ روزانہ نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین بار سورۃ اخلاص پڑھ کر دعا کیا کریں۔ یہ عمل نوے دنوں تک جاری رکھا جائے اور جن دنوں میں مجبوراً نہ پڑھ سکیں شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ انشاءاللہ جلد نتائج سامنے آئیں گے۔

اتنا محنت طلب کام نہیں کروں گا

(رخشندہ۔۔۔واہ کینٹ)

شوہر سال بھر سے بیروزگار ہیں۔ سال بھر پہلے کسی جگہ نوکری کے لئے بات ہوئی تھی لیکن شوہر نے یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ میں اتنا محنت طلب کام نہیں کروں گا اور تنخواہ بھی کام کے مقابلے میں کم ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ شاید اسی ناشکری نے ہم پر تنگی کے دروازے کھول دیئے ہیں۔ آج کل شوہر بیرون ملک جانے کی کوشش کر رہے ہیں۔

جواب: آپ کے شوہر نماز فجر کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین بار آیت الکرسی اور نماز عشاء کے بعد سورۃ شوریٰ کی آیت نمبر 19 پانچ بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ جو بھی کام یا ملازمت ملے اسے شروع کر دیں۔ اللہ کی طرف سے برکت ہو گی اور دوسرے راستے بھی کھلیں گے۔ عمل اور محنت پر بھی پوری توجہ دی جائے۔

تلاش معاش

(اسد علی۔۔۔علی پور سیداں)

میں نے ماسٹر کیا ہوا ہے۔ کافی عرصہ سے ملازمت کی تلاش میں ہوں۔ کئی جگہوں پر درخواستیں بھی دی ہوئی ہیں لیکن کام نہیں بنتا۔ معاشی پریشانی اور دباؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ روز بروز ذہنی طور پر الجھتا جا رہا ہوں۔

جواب: نماز فجر کے بعد سورۃ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اور نماز عشاء کے بعد سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 37 اول آخر درود شریف کے ساتھ گیارہ بار پڑھ کر خشوع و خضوع سے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں۔ مایوس و ناامید نہ ہوں، انشاءاللہ، رحمت الٰہی جلد شامل حال ہو گی۔

حصول ملازمت اور نحوست دور کرنے کا مجرب عمل

ملازمت کے حصول کے لیے سورہ بنی اسرائیل کی آخری آیت " **وَقُلِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ لَمْ یَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ یَكُنْ لَّهٗ شَرِیْكٌ فِی الْمُلْكِ وَلَمْ یَكُنْ لَّهٗ وَلِیٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَ كَبِّرْهُ تَكْبِیْرًا** " (۳۱۳) مرتبہ پڑھیں اول آخر درود شریف تین تین مرتبہ۔ یہ مطلب پورا ہونے تک جاری رکھیں۔ پڑھنے کا ایک وقت خود ہی مقرر کر لیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ غیب سے مدد فرمائے گا۔

گھر سے بے برکتی اور نحوست دور کرنے کے لیے "**حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِیْلُ**" کو ہر روز (۴۵۰) بار پڑھیں۔ اول آخر درود شریف گیارہ گیارہ بار اور سوتے وقت سورۃ واقعہ پڑھیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ کامیابی حاصل ہو گی۔

(اور بہت کچھ کتاب "بدترین پریشانیوں کے لیے لاجواب وظائف" میں جو آپ کے دکھوں کا علاج ثابت ہو گی۔ ضرور پڑھیں۔)

(بقیہ میری زندگی کا سب سے خوفناک روحانی علاج)

آپ یہ ساری رقم اپنی بستی کے غریب مزدوروں، بیوہ، غریب عورتوں اور یتیم بچوں میں تقسیم کر دیں۔ وہ آپ کے لیے بھی دعا کریں گے اور میرے حق میں بھی دعا کریں گے۔ اللہ کا شکر ہے کہ اس کے بعد وہ بچی مکمل صحت یاب ہو گئی۔ یہ جنات کے علاج کا سب سے خوفناک معاملہ تھا جس میں اللہ نے کامیابی بخشی۔

(بحوالہ "کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" مشکلات، لاعلاج بیماریاں اور کالے جادو کے ڈسے اس کتاب کا مطالعہ کریں۔

حضرت خواجہ حسن بصریؒ

پہلی صدی کے عظیم درویش کے کمالات

بچپن کے حالات:۔ حضرت خواجہ حسن بصریؒ ایک ولی کامل تھے۔ آپ کو حضرت ام المومنین ام سلمہؓ کا دودھ پینے کا شرف حاصل ہے۔ کیونکہ آپ کی والدہ حضرت ام المومنین ام سلمہؓ کی کنیز تھیں اور ماں کی مصروفیت کے اوقات میں آپ ان کو اپنا دودھ پلادیا کرتی تھیں۔ اس طرح جو قطرات شیر بھی دہن مبارک میں پہنچ جاتے تھے وہی تزکیہ باطن اور رفع منزلت کا باعث بن جاتے تھے۔ آپ نے حضور آقائے دوجہاں ﷺ کے مقدس پیالے سے پانی بھی پیا ہے۔ ان کی گود میں بھی کھیلے ہیں اور دعائیں بھی لی ہیں۔ آپ کی والدہ محترمہ جب آپ کو گود میں لیا کرتیں برابر یہ دعا کرتی رہتیں کہ بار الٰہی! میرے اس بچے کو مقتدائے خلق بنانا۔ آپ کا نام حضرت عمر فاروقؓ کا رکھا ہوا ہے۔ پیدا ہونے کے بعد جب آپ کو حضرت عمر فاروقؓ کے سامنے لایا گیا تو انہوں نے آپ کی خوبصورتی دیکھتے ہی فرمایا کہ اس بچہ کا نام حسن رکھو۔

ترکِ دنیا کا سبب:۔ ممکن نہ تھا کہ جو بچہ سرکار دو عالم کے گھر میں پرورش پائے۔ ام المومنین کا دودھ پیئے اور جو عہد نبوت میں پیدا ہو وہ آگے چل کر سرآمد روزگار نہ بنے۔ آپ اپنی ذہانت کی وجہ سے بہت جلد علوم ظاہری میں کامل ہو گئے اور ہوش سنبھالتے ہی بصرہ میں گوہر فروشی شروع کر دی اور اس تجارت کو اتنی وسعت دی کہ روم ایران تک جانے لگے۔

آپ بہ سلسلہ تجارت روم گئے ہوئے تھے۔ وہاں وزیر اعظم سے ملاقات ہوئی جو آپ کو شہر سے باہر لے گیا دیکھا کہ میدان میں دیبا کا ایک شاندار خیمہ ہے۔ جس کی ریشمی دریاں طلائی میخوں سے بندھی ہوئی ہیں۔ فلاسفروں، طبیبوں اور مہ پارہ کنیزوں کے انبوہ آتے ہیں اور خیمہ کے قریب کچھ کہہ کر چلے جاتے ہیں۔ چنانچہ اس طرح قیصر اور قیصرہ بھی آئیں۔ حضرت نے حقیقت پوچھی، وزیر اعظم بولا کہ اس خیمہ میں شہزادہ کی لاش رکھی ہے جو مجھ کو نہایت محبوب تھا۔ یہ سب یہاں آکر یہ کہتے ہیں کہ اگر دولت سے، فوج سے، علاج سے تجھے بچایا جاسکتا تو ضرور بچالیا جاتا۔ لیکن جس نے تجھ پر موت طاری کی اس کی مرضی کے خلاف کوئی دم نہیں مار سکتا۔ یہ سنتے ہی آپ کا دل دنیا کی طرف سے سرد پڑ گیا اور سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر عبادتِ الٰہی میں مصروف ہو گئے۔

خشیت الٰہی اور عجز و انکساری:۔ اب تو یہ حالت تھی کہ رات دن مجاہدہ و ریاضت میں مصروف رہتے تھے اور دنیا سے بالکل قطع تعلق کر لیا تھا۔ ہیبت الٰہی اس درجہ غالب تھی کہ ہمہ وقت لرزاں و ترساں رہتے تھے اور کثیر البکا تھے۔

ایک دفعہ مسجد کی چھت پر بیٹھ کر اس قدر روئے کہ آنسو پانی کی طرح پرنالے سے بہہ نکلے۔ اسی طرح کسی جنازہ کی نماز پڑھائی تو دفن کے بعد ایسی رقت طاری ہوئی کہ وہاں کی خاک کیچڑ بن گئی اور فرمایا لوگو! کیوں بھولے ہوئے ہو۔ اس عالم سے کیوں نہیں ڈرتے جس کی ابتداء یہ قبر ہے۔ آخر تم سب کو یہ منزل پیش آنی ہے۔ اس وقت قبرستان میں جتنے لوگ تھے سب زار و قطار رو رہے تھے۔ خوف کی یہ شدت اور یہ اتقا، ملاحظہ فرمائیے کہ شباب و جوانی میں نہیں عالم طفولیت میں آپ سے کوئی گناہ سرزد ہو گیا تھا تو جب کوئی کپڑا پہنتے اس کے گریبان پر اسے ثبت کر دیتے اور پھر روتے روتے بے ہوش ہو جاتے۔ عجز و انکساری اس درجہ بڑھی ہوئی تھی کہ خود کو ہر انسان کے کم تر سمجھتے تھے۔ ایک روز آپ نے لب دجلہ ایک حبشی شخص کو ایک عورت کے ساتھ بیٹھے اور ایک صراحی سے کچھ پیتے دیکھا۔ خیال کیا کہ یہ شخص تو ضرور مجھ سے بہتر نہ ہو گا۔ اتنے میں ایک کشتی غرق ہوئی اور اس نے فوراً کود کر چھ افراد کو پانی سے نکال لیا اور کہا کہ اگر آپ خود کو مجھ سے بہتر سمجھتے ہیں تو جہاں میں نے چھ آدمیوں کی جانیں بچائی ہیں، آپ ایک ہی کو بچا لیتے۔ پھر کہنے لگا کہ حضرت اس صراحی میں محض پانی ہے۔ اور یہ عورت میری ماں ہے۔ یہ سب کچھ آپ کی آزمائش کے لیے تھا کہ آپ کی نظر کا اندازہ کروں آپ اسی وقت متنبہ ہو گئے اور پھر خود کو کسی سے بہتر نہ سمجھا۔ کسی نے پوچھا آپ بہتر ہیں یا کتا۔ فرمایا نجات پاؤں تو اس سے ضرور بہتر ہوں ورنہ ایک کتا مجھ جیسے سینکڑوں سے بہتر ہے۔

وصال مبارک:۔ آخری عہد بنی امیہ میں آپ نے وفات پائی۔ ایک بزرگ نے خواب میں دیکھا کہ آسمان کے دروازے کھلے ہوئے ہیں اور فرشتے منادی کر رہے ہیں۔ کہ "حسن خدا تک پہنچ گیا اور وہ ان سے خوش ہوا" یکم رجب ۱۱۰ھ کو بصرہ میں وصال ہوا۔

اپنی قوتوں کو ضائع کرنے والے

(مولانا وحید الدین خاں)

ایک شخص موٹر کار کس لیے خریدتا ہے؟ تیز رفتار سفر کے لیے۔ کار کا مقصد چلنے کی رفتار کو دوڑنے کی رفتار بنانا ہے۔ مگر وہی کار کار ہے جو دوڑنے کے ساتھ رکنا بھی جانتی ہو۔ ایک کار بظاہر نہایت عمدہ ہو۔ مگر اس کے اندر روکنے کا نظام (بریک) نہ ہو تو کوئی بھی شخص ایسی کار کی خریداری قبول نہیں کر سکتا۔

سڑک کے سفر کا جو اصول ہے، وہی زندگی کے سفر کا اصول بھی ہے۔ زندگی کا وسیع تر سفر کامیابی کے ساتھ وہی لوگ طے کر سکتے ہیں۔ جو چلنے کے ساتھ رکنا بھی جانتے ہوں۔ جو لوگ صرف چلنے اور اقدام کرنے کی اصطلاحوں میں سوچنا جانیں، رکنے اور ٹھہرنے کا لفظ جن کی لغت میں موجود نہ ہو، وہ گویا ایسی موٹر کار کی مانند ہیں جس کے اندر بریک نہیں۔ اور جس کار کے اندر بریک کا نظام نہ ہو وہ ہمیشہ کھڈ میں جا گرتی ہے، ایسی کار کے لیے منزل پر پہنچنا مقدر نہیں۔

اگر آپ کا یہ مزاج ہو کہ کوئی شخص آپ کے خلاف کوئی بات بول دے تو آپ اس سے لڑ پڑیں۔ کوئی شخص آپ کی امیدوں کو پورا نہ کر رہا ہو تو آپ اس کو اپنا حریف سمجھ کر اس سے مقابلہ آرائی شروع کر دیں تو گویا آپ بغیر بریک کے کار ہیں۔ آپ کا حال یہ ہے کہ جہاں چپ رہنا چاہیے وہاں بولتے ہیں، جہاں اپنے قدموں کو روک لینا چاہیے وہاں آپ تیز رفتاری کے ساتھ چلنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے آدمی کا انجام اس دنیا میں صرف بربادی ہے، اس کے سوا اور کچھ نہیں۔

عقل مند آدمی وہ ہے جو اپنی طاقت کو منفی کاروائیوں میں برباد ہونے سے بچائے۔ جو راہ کے کانٹوں سے الجھے بغیر اپنا سفر جاری رکھے۔ شریعت کی زبان میں اسی کو اعراض کہا جاتا ہے۔ اور اعراض بلاشبہ زندگی کا ایک ناگزیر اصول ہے۔ جس شخص کا ایک سوچا سمجھا مقصد ہو، جو اپنے طے کیے ہوئے منصوبہ کی تکمیل میں لگا ہوا ہو، وہ لازماً اعراض کا طریقہ اختیار کرے گا۔ وہ ہمیشہ اپنے مقصد کو اپنے سامنے رکھے گا۔ البتہ جن لوگوں کے سامنے کوئی متعین مقصد نہ ہو وہ اعراض کی اہمیت کو نہیں سمجھیں گے، وہ معمولی معمولی باتوں پر دوسروں سے لڑ پڑیں گے۔ وہ سمجھیں گے کہ وہ بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔ حالاں کہ وہ صرف اپنی قوتوں کو ضائع کر رہے ہوں گے۔

اصل کمال علم اور عمل دونوں کو جمع کرنے میں ہے۔ (ابن جوزیؒ)

کیلا کھائیے، صحت بنائیے

پھلوں کی افادیت سے بھلا کون انکار کرسکتا ہے۔ ہر پھل کی اپنی خصوصیات ہیں، لیکن ظاہر ہے کہ فوائد کے لحاظ سے بعض پھل زیادہ اہم ہیں اور بعض کم۔ سیب کے فوائد کے بھی لوگ عرصہ دراز سے قائل ہیں۔ انگریزی کی ایک مشہور کہاوت کا مفہوم یہ ہے کہ اگر کوئی شخص روزانہ ایک سیب کھائے تو اسے معالج کے پاس جانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ لیکن اب جو تحقیق ہوئی ہے اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ کیلا بہترین پھل ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق کیلا توانائی، حیاتین اور معدنی اجزا کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ننھے منے بچوں کے لیے یہ خصوصی طور پر بہت مفید ہے۔ کیلا زود ہضم ہے اور جسم میں مقویات کی کمی دور کرنے اور وزن گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ کیلے کی ایک خصوصیت یہ بھی بتائی جاتی ہے اگر اسے مسل کر اس میں ایک بڑا چمچہ جئی کا آٹا ملایا جائے اور پھر چہرے پر ملا جائے تو اس سے جلد نکھر جاتی ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ کیلا کسی حد تک بڑھاپے کا راستہ بھی روکتا ہے اور ذہنی اضمحلال دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ درمیانے کیلے میں ۹۰ حرارے ہوتے ہیں جب کہ پروٹین، نشاستہ، ریشہ، فاسفورس، فولاد، سوڈیم، پوٹاشیم اور حیاتین الف، ب اور ج (وٹامن اے، بی اور سی) اس میں خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں لوگ عموماً چتری دار کیلا پسند نہیں کرتے اور ایسے کیلے کو ترجیح دیتے ہیں جو پوری طرح پکا نہ ہو، لیکن نئی تحقیق بتاتی ہے کہ چتری دار کیلا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ جب کیلا خوب پک جاتا ہے۔ تو اس کا زیادہ نشاستہ شکر میں تبدیل ہو کر اسے مزے دار بھی بنا دیتا ہے اور زود ہضم بھی۔

کیلا اس لیے زیادہ مقبول ہو رہا ہے کہ اس میں پائی جانے والی نشاستے کی زیادہ مقدار ہمارے جسم میں توانائی کی گرتی ہوئی سطح کو فوری طور پر سنبھال لیتی ہے۔ پھر یہ بھی ہے کہ جو لوگ عام غذا ہضم کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں وہ کیلا بہ آسانی ہضم کر لیتے ہیں۔ معدے کی حساسیت میں بھی کیلا کھانے سے کمی ہوتی ہے۔ ماہرین یہ تو پہلے سے ہی تسلیم کرتے رہے ہیں کہ کیلا کھانے سے معدے کی تیزابیت کم ہوتی ہے، لیکن یہ انکشاف جدید تحقیق سے ہوا کہ کیلا ایسے خلیوں کے نشوونما میں مدد دیتا ہے جو معدے کی اندرونی جھلی کو تیزاب سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ چونکہ کیلے میں پوٹاشیم بھی خوب ہوتا ہے لہٰذا یہ فشار خون کی زیادتی (ہائی بلڈ پریشر) پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ کیلا اسہال روکنے میں بھی ممد ہوتا ہے اسے مسل کر ابلے ہوئے چاول میں ملا کر کھایا جاسکتا ہے۔

انیسویں صدی کی بات ہے کہ بعض لوگ کیلے کے چھلکے سے مہاسوں، مسوں اور چھائیوں کا علاج کرتے تھے۔ جہاں مہاسے اور مسے ہوتے وہاں وہ کیلے کا چھلکا چپکا لیتے تھے۔ رات کے وقت چھلکا چپکایا جاتا اور صبح ہٹا دیا جاتا تھا اور یہ علاج ہفتے بھر جاری رہتا تھا۔ اب اس مقصد کے لیے چھلکے چپکانے کی ضرورت نہیں، کیوں کہ بہت سی کریموں سے اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ ماہرین عام طور پر یہ کہتے ہیں کہ ہمیں دن بھر میں پانچ بار پھل اور سبزی مناسب مقدار میں کھانی چاہیے۔ کیوں کہ یہ جسمانی نشوونما میں بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

کلونجی کی کتاب سے ذاتی تجربہ

میں عرصہ دراز سے دائمی نزلہ، کیرا، بلغم، سینے کی جکڑن، مسلسل ناک اور تھوک سے بلغم آنے کا مریض تھا۔ خاص طور پر گرمی کے موسم میں جب فصلوں کی کٹائی کا وقت ہوتا ہے اسوقت اور پھر موسم بہار میں پولن الرجی یا پھر عین موسم سرما میں رات کو ناک بند سانس مشکل سے آتا تھا۔ حتیٰ کہ نیند نہیں آتی تھی۔ بھاپ لی بہت زیادہ محنت کی وقتی طور پر ناک کھل جاتا پھر وہی حالت۔ بعض اوقات چھینکیں مسلسل شروع ہو جاتیں اتنی زیادہ کہ سر دکھنے لگتا، جسم نڈھال ہو جاتا۔ پھر ہری پور سے میری خالہ نے مجھے کلونجی کی کتاب میں سے کلونجی اور اسطخدوس کا نسخہ فوٹو کاپی کرا کر بھیجا جو انہوں نے کئی مریضوں پر استعمال کرایا تھا۔ چند ہفتے کا استعمال مجھے نئی زندگی دے گیا میری تمام دوائیں ختم ہو گئیں۔ اور اب میں تندرست ہوں اور آپ کا مشکور ہوں۔

(''کلونجی کے کرشمات'' کتاب جس میں طبی سائنسی کرشمے ہی کرشمے ہیں)

(عبدالسلام مکان نمبر A-II کمشنر روڈ سیالکوٹ)

(بقیہ: ماں سے بدسلوکی پر اللہ کا غضب)

اس نے ماں کے جنازے میں شمولیت کرنے کی زحمت بھی نہ کی۔ باپ بھی اس حادثے کے بعد کچھ عرصہ زندہ رہا اور فوت ہو گیا اور اس کے جنازے میں بھی بدنصیب شامل نہ ہوا۔ گلزار کی بے حسی اور زن مریدی کا یہ عالم تھا۔ ایک چشم دید خاتون نے بتایا کہ ایک بار گلزار کویت سے حج کے لئے گیا اور وہاں سے پاکستان آیا۔ ماں کو پتہ چلا کہ بیٹا حج کر کے آیا ہے۔ تو وہ محبت اور اشتیاق سے اسے ملنے کے لئے گئی۔ گلزار نے ایک جانماز اٹھایا اور ماں کو پیش کیا۔ بیوی قریب بیٹھی تھی، وہ اچھل کر کھڑی ہو گئی اور اس نے جھپٹ کر جانماز اپنی ساس کے ہاتھ سے چھین لیا۔

''میں تمہاری ماں کو مصلی نہیں دوں گی۔'' بیوی نے کہا اور ماں آنسو بہاتی بیٹے کے گھر سے اٹھ کر آ گئی۔ گلزار کو جرأت نہ ہوئی کہ وہ اپنی بیوی کو اس سفاکی پر ڈانٹتا اور ماں کو راضی کرتا، وہ بے غیرت خاموش بیٹھا رہا۔ ساری بات میری سمجھ میں آ گئی۔ اس صورت حال میں اللہ کا غضب گلزار پر کیوں نہ ٹوٹتا، اس کے ہر کام میں بگاڑ کیوں پیدا نہ ہوتا اور ہر معاملے میں اسے ذلت و رسوائی کا سامنا نہ کرنا پڑتا؟ لیکن شامتِ اعمال نے گلزار کا اب تک پیچھا نہیں چھوڑا، اس نے والدین کے ساتھ جس بے حسی اور شقاوتِ قلبی کا مظاہرہ کیا تھا، وہ اب تک اس کے وبال میں مبتلا ہے، چنانچہ اس نے دو سال قبل اپنے بڑے بیٹے کی دوبارہ شادی کی، لیکن چونکہ بیٹا جنسی اعتبار سے واقعتاً ناکارہ تھا، اس لئے گھر میں ایک عجیب و غریب، ناگفتی صورتِ حال پیدا ہو گئی۔ گلزار گزشتہ چند سالوں سے کویت کی ملازمت ترک کر کے مستقلاً گاؤں میں رہتا ہے۔ بیٹے کی شادی ہوئی تو وہ اپنی ناکامی کا اعتراف کر کے کویت چلا گیا۔ گھر میں جوان بہو تھی اور گلزار کسی اخلاقی ضابطے کا پابند نہ تھا، چنانچہ فضا اب ایسی بن گئی کہ گلزار کی اپنی بیوی سے تند و تیز جنگ شروع ہو گئی اور اب اس جنگ نے ایسے المیے کی صورت اختیار کر لی ہے کہ اس پر چشم عبرت رکھنے والا کوئی فرد بھی کانپ کانپ اٹھتا ہے۔ میاں بیوی میں روز ہی لڑائی ہوتی ہے۔ اور یہ لڑائی اتنی شدت اختیار کر جاتی ہے کہ گلزار بیوی کو چھڑی سے مارتا ہوا اور تعاقب کرتا ہوا باہر گلی میں آ جاتا ہے۔ وہ بیوی جس نے اپنے ساس کے ہاتھ سے مصلی چھین لیا تھا، اب بال کھولے، خستہ حال، چیخ پکار کرتی ہوئی باہر گلی میں بھاگ رہی ہوتی ہے۔ وہ بہو کے حوالے سے گلزار پر کھلے بندوں الزام لگاتی ہے اور گلزار اس کی پٹائی کرتا ہوا اس کا پیچھا کر رہا ہوتا ہے۔ وہ بھی جنونیوں کی طرح چیختا ہے لوگو میری بیوی پاگل ہو گئی ہے، اس لئے میں اس کو مار رہا ہوں، آؤ تم بھی اسے مارو تا کہ اس کا دماغ ٹھیک ہو جائے۔''

اور یہ دردناک اور عبرت ناک سلسلہ بڑی دیر سے جاری ہے۔ گلزار کی زندگی کتوں سے بدتر ہو گئی ہے اس کی عزت خاک میں مل گئی ہے، کوئی اس سے بات نہیں کرتا، اس کے پاس بیٹھنا پسند نہیں کرتا اور تب مجھے نبی کریم ﷺ کی وہ حدیث یاد آتی ہے جو صحیح مسلم میں شامل ہے۔ جس میں حضور ﷺ نے دعا فرمائی ہے ''وہ آدمی ذلیل ہو، وہ خوار ہو، وہ رسوا ہو جو ماں باپ کو یا دونوں میں سے کسی ایک کو بڑھاپے کی حالت میں پائے اور ان کی خدمت کر کے اور انہیں خوش کر کے جنت حاصل نہ کرے۔'' (بحوالہ معارف الحدیث جلد ششم) ظاہر ہے جس شخص کے حق میں حضور ختم الرسل ﷺ بددعا کریں، وہ گلزار کی طرح ذلیل و خوار نہ ہو تو اور کیا ہو؟

مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

مقدمہ جیتنے کے لیے

اگر کہیں مسلمانوں کا کسی غیر دین ومذہب والے سے جھگڑا یا مقدمہ ہو یا کہیں کوئی وبائے عام اہل اسلام اور کفار میں پھیلی ہوئی ہو اور مسلمان چاہیں کہ ہم اس وبا سے محفوظ رہیں یا یہ مقدمہ ہم جیت جائیں۔ تین ہزار تین سو مرتبہ (سورہ بقرہ کی آخری آیت نمبر 286) رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلٰنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ (اور سورہ یونس کی آیت نمبر 2) وَبَشِّرِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اَنَّ لَهُمْ قَدَمَ صِدْقٍ عِنْدَ رَبِّهِمْ گیارہ دن تک متواتر پڑھنا نہایت مجرب اور مفید ہے۔

ہر قسم کی بیماری سے شفایابی کے لیے

کسی برتن میں ان آیتوں کا لکھ کر پانی سے دھو کر پلانا ہر قسم کے بیمار کو حکم الٰہی سے سات دن میں شفا دیتا ہے آیتیں یہ ہیں: يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ٥ قُلْ بِفَضْلِ اللّٰهِ وَبِرَحْمَتِهٖ فَبِذٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوْا ۗ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُوْنَ ٥ (سورۃ یونس آیت نمبر 58-57) نہایت مجرب ہے۔

کشتی یا جہاز میں سوار ہونے سے پہلے پڑھیے

جو شخص کشتی، جہاز یا ریل وغیرہ کسی قسم کی سواری میں سوار ہونے سے پہلے تین مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ مَجْرٖىهَا وَمُرْسٰىهَا ۭ اِنَّ رَبِّيْ لَغَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ٥ (سورہ ہود آیت نمبر 41) پڑھ لے گا انشاء اللہ تعالیٰ اُس کو کبھی کسی سواری سے تکلیف اور اذیت نہ ہوگی اور اُس سواری سے زندہ سلامت اُترے گا عمل مجرب ہے۔

جھوٹے الزام سے بری ہونے کے لیے

گر کوئی شخص کسی چوری یا کسی جھوٹے الزام میں مطعون ہوا ہو اور اصل مجرم کی تلاش ہو رہی ہو اور یہ شخص چاہے کہ جھوٹا الزام مجھ پر سے اتر جائے۔ رات کو آدھی رات کے بعد کھڑے ہو کر شہادت کی انگلی آسمان کی طرف اٹھا کر سو مرتبہ اس آیت کو پڑھے۔ ذٰلِكَ لِيَعْلَمَ اَنِّيْ لَمْ اَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَاَنَّ اللّٰهَ لَا يَهْدِيْ كَيْدَ الْخَآئِنِيْنَ (سورہ یونس آیت نمبر 52) انشاء اللہ تین روز میں الزام سے بری ہو جائے گا۔

نفس امارہ سے نجات کا مجرب عمل

اگر کوئی شخص نفس امارہ سے رہائی چاہے، سات مرتبہ صبح اور سات مرتبہ شام کو پہلے تین مرتبہ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ ٥ پڑھے پھر وَمَآ اُبَرِّئُ نَفْسِيْ ۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ ۭ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ (سورہ یونس آیت نمبر 53) پڑھے انشاء اللہ کبھی نفس کے جال میں گرفتار نہ ہوگا اور تھوڑے سے عرصہ میں نفس اُس کا مطیع ہو جائے گا۔

آشوبِ چشم کے لیے

انار کی کلی جو ابھی کھلی نہ ہو تین کلیاں مسلم نگلنے سے ایک سال تک آشوب چشم کا مرض لاحق نہیں ہوتا۔

(مرسلہ: رفعت خانم۔۔۔ فیصل آباد)

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 11

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا۔ ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

پیغمبر اسلام ﷺ کی طرف سے جنگی قیدیوں کے بارے میں ایسا آئین مرتب کیا گیا جو دنیا کا سب سے پہلا آئین ہے جو جنگی قیدیوں کے بارے میں وضع ہوا اور جس میں جنگی قیدیوں سے نیک سلوک کرنے اور ان کی ضروریات کا خیال رکھنے کی تاکید کی گئی تھی۔ اس سے قبل کہ حضرت محمد ﷺ جنگی قیدیوں کے بارے میں مذکورہ دستور نافذ کریں، تو یہ رسم تھی کہ جو شخص دشمن کے کسی سپاہی کو میدان جنگ میں گرفتار کرتا تو اس کے ساتھ من مانا سلوک کرتا حتیٰ کہ اسے قتل بھی کر سکتا تھا خواہ گردن اڑا کر یا زندہ جلا کر۔

صرائے عرب میں کوئی قیدی درحقیقت اس شخص کی بلا شرکت غیرے ملکیت ہوتا تھا جس نے اسے پکڑا ہو اور اگر قیدی کے اہل خاندان اس کی رہائی کے لیے مناسب رقم ادا کر دیتے تو وہ چھوٹ جاتا وگرنہ پکڑنے والے کی طرف سے یا تو بیچ دیا جاتا یا پھر تہہ تیغ کر دیا جاتا تھا۔ پیغمبر اسلام ﷺ نے قیدیوں کے ساتھ برتاؤ کرنے کے آئین میں یہ بھی ذکر کیا کہ جنگی قیدیوں کی آزادی کے لیے جو فدیہ مقرر ہوگا وہ ان کے اہل خاندان کی حیثیت کے پیش نظر تعین کیا جائے گا اور چونکہ لشکر قریش کے زیادہ تر قیدی دولت مند گھرانوں سے تعلق رکھتے تھے لہٰذا ہر جنگی قیدی کی آزادی کا فدیہ چار ہزار درہم ہوگا۔ لیکن اگر کوئی شخص مقررہ رقم ادا نہیں کر سکتا تو وہ اس کے عوض مناسب تعداد میں تلواریں اور نیزے دے کر اپنی آزادی کا پروانہ حاصل کر سکتا تھا۔ علاوہ ازیں جو قیدی پڑھنا لکھنا جانتے تھے یا تو وہ نقد یا اسلحے کی شکل میں فدیہ ادا کرنے سے قابل معاف ہیں۔ یا پھر ایسے لوگوں کا فدیہ یہ ہے کہ دس مسلمانوں کو پڑھنا لکھنا سکھائیں جس کے بعد وہ آزاد کر دیئے جائیں گے۔

☆☆☆☆☆

بچے پر ماں کے اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات

اللہ تعالیٰ نے عورتوں کو جو مرتبہ عطا فرمایا ہے یہ کس وجہ سے عطا فرمایا ہے؟ اس وجہ سے عطا فرمایا ہے کہ آنے والی اولاد اور نسل کی استاد، معلم اور مربی عورت ہی ہے، مرد نہیں ہے۔ اور صرف معلم اور استاد ہی نہیں بلکہ اس کو حیوان سے انسان بناتی ہے۔ حضور اکرم ﷺ سے کسی صحابی نے عرض کیا، یارسول اللہ ﷺ! اللہ تعالیٰ نے آپ کو قوت خطابت اور قوت گویائی بدرجہ کمال عطا فرمائی ہے۔ حالانکہ حضور اکرم ﷺ کے سارے کمالات وہبی ہیں، اللہ پاک کی طرف سے عطا کردہ ہیں مگر آپ ﷺ نے فرمایا کہ تمہیں معلوم ہے کہ میں نے کس خاتون کا دودھ پیا ہے؟ میں نے خاندان بنوسعد کی ایک نیک خاتون کا دودھ پیا ہے جس کا نام حلیمہ سعدیہ ہے، فرمایا کہ یہ اس کے دودھ کی تاثیر ہے۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ بچہ کے اندر ماں کے سینے سے جو دودھ کے قطرے جاتے ہیں تو اگر ماں دیندار ہے تو اس کے دودھ کے ساتھ ساتھ بچہ کے اندر نور معرفت بھی جاتا ہے اور اگر وہ بے چین ہے تو اس کے دودھ کے ساتھ ساتھ بے دینی بھی بچے کے اندر جاتی ہے۔

اسلام نے آج سے ۱۴۰۰ سو سال پہلے بتا دیا کہ بچہ پر ماں کی ہر حرکت کا اثر پڑتا ہے۔ ماں جو اچھے یا برے عمل کرے گی بچہ پر ان کے اثرات پڑیں گے جب کہ جدید سائنس آج سینکڑوں سال بعد اس قول کی تصدیق کر رہی ہے۔

بوڑھے اور بچے میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ اور بات تقریباً ہے بھی درست۔ بچہ بھی توجہ کیلئے مختلف حرکتیں کرتا ہے۔ چاہے ان سے اس کو نقصان ہی کیوں نہ پہنچے۔ اسی طرح بعض بوڑھے بھی حصول توجہ کیلئے خود کو بیمار کہتے ہیں۔ ان سے بھی ایسے اعمال سرزد ہوتے ہیں۔ جو آخر کار ذہنی دباؤ اور خلفشار کا سبب بنتے ہیں۔ منفی سوچ اور تنہائی کی وجہ سے رفتہ رفتہ معمر خواتین معاشرے سے کٹتی جاتی ہیں۔ سب ان کو اپنے دشمن نظر آتے ہیں۔ پستی اور افسردگی ان پر اکثر مسلط رہتی ہے۔ ضعیف خواتین کو متحرک و توانا رکھنے میں ان کے لواحقین کو چاہئے کہ ان کی مدد کریں۔ ان کو زندگی میں دلچسپی لینے کیلئے ماحول فراہم کریں۔ ان کے پاس بیٹھیں۔ ان سے ان کی زندگی کے مختلف معاشرتی و سماجی معاملات میں مشورے لیں۔ اپنے بچوں کو ان کے پاس بیٹھ کر کہانیاں سننے کی عادت ڈالیں۔ بزرگ خواتین کو بھی چاہیے کہ اپنی جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں کے تدارک کیلئے عملی زندگی سے کنارہ کش ہونے کی بجائے ان میں حتی المقدور شامل رہیں۔ یہ ان کیلئے بھی مفید ہوگا اور ان کے اہل خانہ کیلئے بھی سکون وطمانیت کا سبب بنے گا۔

جاپانی پھل امراض معدہ کے لیے نعمت

ایک محفل میں ایک بوڑھے بزرگ فرمانے لگے حکیم صاحب! رات سے اسہال مروڑ لگے ہوئے ہیں حتیٰ کہ اب تو چلا بھی نہیں جاتا ہے، سخت کمزوری ہوگئی ہے۔ وہ جگہ ایسی تھی جہاں دوائی ملنا ناممکن تھا لیکن بازار میں میں نے جاپانی پھل دیکھا تھا۔ فوراً کہا کہ دو عدد جاپانی پھل کھالیں ہر دو گھنٹے بعد اس طرح کھاتے رہیں اور کچھ نہ کھائیں۔ انہوں نے ایسا ہی کیا۔ تیسری خوراک کے بعد اس کی ضرورت محسوس نہ ہوئی۔ ایک صاحب بڑے عہدے پر فائز تھے۔ عرصہ دراز سے معدے کے زخم اور تیزابیت کا شکار تھے۔ بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ میں نے جاپانی پھل صبح دوپہر اور شام کھانے کو کہا اور ساتھ کچھ اور ادویات بھی دیں۔ چار روز کے بعد ٹیلی فون پر بتانے لگے کہ بہت افاقہ ہے میں نے مزید استعمال کا کہا، کچھ عرصے بعد موصوف بالکل تندرست ہوگئے۔

(مزید انوکھے تجربات اور آسان نسخہ جات کتاب ''طبی تجربات ومشاہدات'' میں ضرور پڑھیں)

(بقیہ: پان مصالحے، سپاریاں اور گٹکا)

کہ سونف سپاری کھانا تو لوگوں کی زندگی کا معمول بن گیا ہے۔ سونف سپاری کی سیل کو بڑھانے کے لیے اس میں ہیروئن اور مارفین کی ملاوٹ کرنا ایک بہت بڑا جرم اور غیر قانونی فعل ہے۔

☆ حکومت کو چاہیے کہ کھانے پینے کی اشیاء میں تیاری کی استعمال ہونے والے مضر صحت اجزاء کے استعمال پر مکمل پابندی لگا دے اور اس بات کا بھی خصوصی اہتمام کیا جانا چاہیے کہ سونف سپاری کی تمام اقسام بچوں کے اسکولوں کے باہر آسانی سے مہیا نہ کی جائیں اور اس سلسلے میں عوام کو خصوصاً بچوں اور بڑوں کو سونف سپاری کے مضر اثرات سے آگاہ کرنے کے لیے ایک مہم کا آغاز کرنا چاہیے۔ ☆ یہ بات حیران کن ہے۔ کہ اس تحقیق کے کرنے میں محکمہ صحت کا کوئی عمل دخل نہیں۔ بلکہ یہ سراسر عوام اور محققین کی مشترکہ کوشش کا نتیجہ ہے۔

دعا اور بد دعا کا اثر

صحافی دیوان سنگھ مفتون ایڈیٹر ریاست کی ڈائری سے

مرحوم مہاراجہ نابھ بہت بڑے قوم پرست اور علمی ذوق رکھنے والی شخصیت تھے۔ ان کے دشمن بھی ان کی ان صفات کا اقرار کرتے ہیں۔ اُن کی ریاست نابھ کی ایڈمنسٹریشن اور دوسرے حالات کا جہاں تک تعلق ہے، نابھ اور دوسری ریاستوں میں کوئی فرق نہ تھا۔

راقم التحریر جس زمانہ میں مہاراجہ کے پاس ریاست نابھ میں ملازم تھا، وہاں ایک سادھو برہمن رہا کرتے تھے۔ جن کا نام میں بھول گیا ہوں۔ یہ آنکھوں سے معذور تھے۔ ایک طویل عرصہ تک سوامی دیانند، بانی آریہ سماج کے ساتھ رہے اور انہوں نے سوامی جی سے سنسکرت بھی پڑھی تھی۔ یہ پنڈت جی ایڈیٹر ریاست سے ملنے کے لیے اکثر آیا کرتے اور سوامی دیانند کے متعلق اپنے چشم دید اور دلچسپ واقعات سنایا کرتے (پنڈت جی جو سادھوؤں کے لباس میں رہتے تھے) بوڑھے ہو چکے تھے، ان کی بیوی اور بچے بھی موجود تھے۔ بچوں میں ایک لڑکی کا نام ایشر کور تھا اور دوسرے لڑکے کا نام ایشر سنگھ (یہ دونوں آج کل غالباً ڈیرہ دون میں رہتے ہیں۔) پنڈت جی کی بیوی کافی بوڑھی اور دبلی پتلی اور کمزور تھیں۔

مہاراجہ اپنے ایک اے۔ ڈی۔ سی سے ناراض ہوگئے۔ اس اے۔ ڈی۔ سی کا ناجائز تعلق پنڈت جی کی صاحبزادی ایشر کور کے ساتھ تھا۔ مہاراجہ کی ناراضگی کے باعث جب یہ اے۔ ڈی۔ سی نابھ چلا گیا تو اس نے ایک عورت بھیج کر ایشر کور کو بھی اپنے پاس لاہور بلوا لیا۔ ایشر کور کے جانے کا جب مہاراجہ کو علم ہوا تو پولیس نے پنڈت جی سے ایک درخواست لی جس میں لکھا گیا کہ یہ اے۔ ڈی۔ سی، ان کی دختر ایشر کور کو اغواء کر کے لے گیا ہے۔ باپ کی درخواست پر بیٹی اور اس کے آشنا کے خلاف وارنٹ گرفتاری جاری کئے گئے اور ساتھ ہی ایشر کور کی ماں یعنی بوڑھے پنڈت جی کی بوڑھی بیوی کو بھی اس اغواء کے امداد دینے کے جرم میں بغیر ضمانت لئے حوالات میں بند کر دیا گیا۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ یہ ضعیفہ کوتوالی کی حوالات میں بند تھی۔ مئی جون کا مہینہ تھا۔ چھت کے اوپر سونے والے بھی گرمی کی شدت سے تڑپتے تھے۔ مگر یہ خاتون بغیر کسی جرم یا قصور کے حوالات کے بند کمروں میں قید تھی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

پیسے ڈوب جائیں گے

(افتخار احمد............جہلم)

خواب: میں دیکھتا ہوں کہ میں نے ایک آدمی کا گریبان پکڑا ہوا ہے اور اسے مارتا جا رہا ہوں۔ بازار میں کبھی اِدھر کبھی اُدھر لیکر جا رہا ہوں۔ بہت مار رہا ہوں میں اسکو اور وہ زور زور سے روئے جا رہا ہے۔ جو کوئی مجھ سے پوچھتا ہے کہ کیوں مار رہے ہو؟ تو میں کہتا ہوں کہ مجھے اس سے روپے لینے ہیں روپے آپ دیدیں تو میں اس کو چھوڑ دیتا ہوں لیکن پھر میں خود ہی سوچتا ہوں۔ کہ اس کو چھوڑ دوں اور اسکے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

تعبیر: اگر آپ کاروبار وغیرہ کرتے ہیں تو آپ کے خواب کے مطابق آپ کسی کو ادھار پر مال دے بیٹھیں گے مگر وہ پیسے آپ کے ڈوب جائیں گے۔ اور وصول نہیں ہوں گے۔ بلآخر تھک ہار کر آپ مایوس ہو جائیں گے۔ اس لئے ادھار کا معاملہ نہایت سوچ سمجھ کر بااعتماد لوگوں سے کیجئے گا۔ ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے۔ لیکن اگر کاروبار نہیں کرتے تو مالی نقصان کا اندیشہ ہے۔ چوری کی شکل میں آپ کا کوئی قریبی شخص آپکے پیسے چوری کر لے گا۔ اس لئے ذرا محتاط رہیں۔ اللہ حفاظت فرمائے۔ فقط واللہ اعلم۔

جائز مراد پوری ہو گی

(یاسمین............مانسہرہ)

خواب: میں خواب میں دیکھتی ہوں کہ ایک بلند ترین چوٹی ہے۔ جو چوکور ہے میں اس پر کھڑی ہوں اور خوشی کا اظہار کرتی ہوں کہ خدا نے میری ہر خواہش پوری کر دی ہے۔ اس پہاڑ کے چاروں کونوں میں ایک ایک گھوڑا کھڑا ہے۔ میں وہاں کھڑی ہوتی ہوں اتنے میں امی مجھے آواز دیتی ہیں۔ کہ تم تو اپنی منزل پا گئی ہو۔ لیکن میں راستے میں ہوں پھر میں ایک گھوڑے کو حکم دیتی ہوں اور وہ گھوڑا جاتا ہے اور امی اس پر سوار ہو کر میرے پاس آجاتی ہیں اور پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: اللہ تعالیٰ آپ کی جائز اور آپ کے حق میں بہتر مرادوں کو پورا کر دے گا اور یوں آپ اپنے والدین کی بھی عزت و مرتبہ کا باعث ہوں گی اور خوب خیر پائیں گی۔ فقط واللہ اعلم۔

دانت ٹوٹ رہے ہیں

(رضوان شیخ............سمندری)

خواب: میں اکثر خواب میں دیکھتا ہوں کہ میرے دانت ٹوٹ کر گر رہے ہیں۔ کبھی سب دانت ٹوٹ کر گر جاتے ہیں اور کبھی دو یا تین دانت گرتے ہیں کچھ دن قبل ایک بچی نے خواب دیکھا ہے کہ میرا سامنے کا دانت ٹوٹ گیا ہے اس نے میرا سامنے کا ایک دانت ٹوٹا ہوا دیکھا ہے۔

تعبیر: آپ کی عمر دراز ہو گی اور آپ دانت ٹوٹنے کی عمر کو پہنچیں گی اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے دشمن ناکام ہوں گے اور آپ کو ہرگز نقصان نہیں پہنچا سکیں گے۔ بشرطیکہ آپ نماز، روزہ اور تلاوت قرآن وغیرہ نیک اعمال کی پابندی کریں اور اللہ کی نافرمانی سے بچیں ورنہ آپ ایمان کی ظاہری و باطنی زینت کو کھو بیٹھیں گی جس کی وجہ سے چہرہ اعمال بھی بدشکل ہو کر رہ جائے گا اور حاسدین بھی غالب آجائیں گے۔ فقط واللہ اعلم۔

دو پہلو

(ممتاز احمد عباسی............بہاولپور)

خواب: میں نے دو مہینے پہلے شادی کی ہے اور میں نے خواب میں دوبارہ اپنی شادی دیکھی ہے۔ جس کی وجہ سے کافی پریشان ہوں آپ سے التماس ہے میری اس پریشانی کو دور کر دیں۔

تعبیر: آپ کے خواب کے دو پہلو ہیں ایک یہ ہے کہ شادی آپ کی خوشیاں دوبالا کرے گی اور آپ کی یہ بیوی اپنی خدمت اور محبت کی بدولت روز بروز خوشیوں میں اضافے کا ذریعہ ہو گی۔ دوسرا یہ کہ آپ کی اولاد میں پہلی بیٹی پیدا ہونے کا امکان ہے بہرکیف آپ کا یہ خواب اپنے دونوں پہلوؤں کے اعتبار سے مبارک ہے۔ فقط واللہ اعلم۔

مصیبت کا اندیشہ

(کومل............ہری پور)

خواب: ایک ماہ پہلے میں نے ایک خواب دیکھا رات کے دو یا تین بجے ہیں زمین پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر گڑھے بنے ہوئے ہیں۔ ان میں پیسے پڑے ہوئے ہیں۔ وہ پیسے میں اٹھاتی جا رہی ہوں یہاں تک کہ میری قمیص کا دامن پیسوں سے بھر چکا ہے۔ میری مٹھیاں بھی پیسوں سے بھر چکی ہیں پھر بھی میں جیسے جیسے آگے جا رہی ہوں پیسے نظر آتے جا رہے ہیں دل میں کہتی ہوں کہ اگر چھوڑوں گی تو اور کوئی آکر لے جائے گا کیوں نہ سب میں ہی اٹھا لوں اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔۔

تعبیر: خواب اچھا نہیں ہے آپ کسی مصیبت میں گرفتار ہونے والی ہیں۔ جس کی وجہ سے رنج و غم پہنچنے کا شدید اندیشہ ہے۔ اور یہ پریشانی اور مصیبت آپ کے اپنے کرتوت کی وجہ سے پیش آئے گی اس لیے آپ سے گزارش ہے۔ کہ اپنے معاملات میں نہایت محتاط ہو کر فیصلہ کیجئے گا اور کسی کام میں جلد بازی کر کے اپنے لئے مصیبت مول نہ لیجئے گا بلکہ نہایت تدبر و تفکر کے ساتھ مسائل کو حل کرنے کی کوشش کیجئے گا نیز کچھ صدقہ بھی دے دیں۔ واللہ اعلم

لایعنی خواب

(ف۔ن......کراچی)

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میری دوست کا بھائی اور میں ایک دوسرے سے اظہار محبت کرتے ہیں اور اسی خواب میں دیکھا کہ میری دوست کی میرے ماموں زاد کی شادی ہو رہی ہے۔ جنکی دو ماہ قبل شادی ہو چکی ہے۔ ان دونوں کی شادی پر میں رو رہی ہوں کہتی ہوں کہ مجھے میرا کزن پسند تھا۔ میری شادی ہونی چاہئے اور خواب میں یہ خواہش بھی کرتی ہوں کہ یہ شادی نہ ہو۔ دوست شادی شدہ ہے اور باقی ہم تینوں غیر شادی شدہ ہیں۔

تعبیر: اس طرح کے لایعنی خواب قابل التفات نہیں ہوتے اور یہ کہ کسی استخارہ کے جواب میں ایسے مناظر سامنے آئیں تو ان کو تعبیر کے ساتھ کچھ رابطہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر خود بخود ایسی صورت پیش آجائے تو یہ شیطانی تصرف ہے۔

موسم سرما میں جلدی خشکی اور آزمودہ تراکیب

(مرسلہ: پروفیسر محمد صدیق۔۔۔نواب شاہ)

موسموں کے تغیر و تبدل کے جاندار اشیاء پر منفی و مثبت اثرات کا مرتب ہونا ایک فطری عمل ہے۔ موسم سرما انسانی جلد پر جو اثرات مرتب کرتا ہے ان میں سے ایک جلدی خشکی بھی اہم ہے۔

موسم سرما میں جلدی خشکی کے اسباب :۔

قدرتی طور پر انسانی جلد کے اندر چکنائی اور تیزابیت ایک خاص مقدار میں پیدا ہو کر خارج ہوتی رہتی ہے۔ یہ عمل جلد کی قدرتی حفاظت اور خوبصورتی کا باعث بنتا ہے۔ موسم سرما میں خشک اور سرد ہوا کی بنا پر جلد کے مسامات سکڑ جاتے ہیں۔ جس کے باعث جلد کے اندر چکنائی اور تیزابیت کے اخراج کا عمل متاثر ہوتا ہے اور جلد کی بیرونی پرت خشک ہونے کی وجہ سے کئی اقسام کے جلدی امراض مثلاً دھدر، چنبل، الرجی وغیرہ کے نمودار ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ عام طور پر سرد ہواؤں سے سارے جسم پر جلدی خشکی کا حملہ ہوتا ہے۔ مگر خاص طور پر جسم کے وہ اعضاء جو ڈھانپے ہوئے نہیں ہوتے بآسانی سردی کی زد میں آجاتے ہیں۔ مثلاً چہرہ، ہاتھ، پاؤں وغیرہ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

جلدی خشکی سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر :۔

موسم سرما میں جلد کو خشکی سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ باہر کھلی ہوا میں نکلتے وقت گرم لباس استعمال کیا جائے۔ نیز سر، ہاتھ اور پاؤں کو اچھی طرح گرم ملبوسات سے ڈھانپنے سے سردی کے مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ عمومی طور پر سائیکل، موٹر سائیکل، رکشہ وغیرہ پر سفر کرنے والے دوست احباب جہاں تیز رفتاری کا مظاہرہ کرتے ہیں وہاں موسم سرما میں جسم کو سردی سے بچانے کے لیے گرم ملبوسات کا اچھی طرح استعمال نہیں کرتے جس سے جلدی خشکی ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ لہذا ایسی صورت میں گرم لباس مثلاً گرم ٹوپی، گرم چادر، دستانے، جرابیں وغیرہ استعمال کر کے سردی کے مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔

موسم سرما میں ہلکی پھلکی ورزش جلدی امراض سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ لیکن ورزش سخت سردی میں اور کھلے صحن یا تیز ہوا میں نہیں کرنی چاہیے۔ بند اور گرم کمرے میں ورزش کرنے سے جلد میں نرمی اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔

خوبصورت، نرم اور صحت مند جلد کے لیے ضروری ہے کہ رات کو سونے سے پہلے چہرہ، ہاتھ، پاؤں پر سادہ ویزلین یا کولڈ کریم یا لوشن وغیرہ استعمال کیا جائے۔ طبی نقطہ نظر سے سب سے بہتر اور مفید علاج بادام روغن، روغن گل، روغن زیتون، روغن سورج مکھی، گلیسرین وغیرہ کا استعمال مفید ہے۔ مارکیٹ میں دستیاب کریم لوشن وغیرہ کا مسلسل استعمال بھی جلد پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ لہذا روغنیات یا گلیسرین جلدی خشکی کا بے ضرر اور مفید ترین علاج ہے۔ موسم سرما میں جلدی امراض سے بچنے کے لیے جسمانی صفائی، ہلکی پھلکی ورزش، متوازن غذا، تازہ پھلوں کا استعمال آپکی شخصیت کو خوبصورت اور باوقار بناتا ہے۔

چند مفید طبی ٹوٹکے :۔

☆ انڈے کی زردی 2 عدد، روغن سورج مکھی 1/2 پیالی، میٹھا تیل 1/2 پیالی، وٹامن اے ڈی (مچھلی کا تیل) ایک چمچ، سرکہ ایک چمچ، عطر گلاب 4 قطرے۔

ترکیب تیاری:۔

زردی کو خوب پھینٹ کر تیل ملاتے جائیں اور خوب یکجان کریں۔ آخر میں سرکہ، عطر اور مچھلی کا تیل شامل کریں۔ یہ جلدی خشکی کا مفید و مجرب نسخہ ہے۔

☆ روغن بادام 20 گرام، شہد 20 گرام، انڈے کی زردی 20 گرام۔ تینوں اجزاء برابر وزن لیکر خوب یک جان کر کے رات کو سونے سے قبل ہاتھ پاؤں پر لگائیں اور اوپر جرابیں، دستانے جو سوتی ہوں پہن لیں۔ صبح اٹھ کر نیم گرم پانی میں ایک چمچ سرکہ ملا کر دھو ڈالیں۔ ہاتھ، پاؤں کا کھردرا پن اور خشکی میں ازحد مفید ہے۔

☆ بالائی 10 گرام، روغن بادام 10 گرام، لیموں کا رس 10 گرام خوب یک جان کریں اور بعد میں گلیسرین 5 گرام، عرق گلاب 5 گرام ملائیں۔ حسب دستور رات کو استعمال کریں۔

☆ مغز بادام 20 گرام، رات کو پانی میں بھگو دیں صبح اٹھ کر ان کا چھلکا اتار کر سفید مغز کو پانی میں پیس کر لئی سی بنا کر اس میں شہد ایک چمچ ملا کر ہاتھ پاؤں گردن اور چہرے پر لگائیں۔ ایک گھنٹے بعد نہالیں۔ جلد کو نرم، ملائم اور خوبصورت بناتا ہے۔

روغن خاص :۔

بادام روغن خالص 50 گرام، سرسوں کا تیل 50 گرام، روغن گری 50 گرام، روغن زیتون 50 گرام، عطر گلاب 10 قطرے خوب باہم ملائیں، روغن خاص تیار ہے۔ یہ روغن جلدی خشکی دور کرنے کے علاوہ بالوں کو چمکدار اور مضبوط بھی کرتا ہے۔ سر کی خشکی کا عمدہ علاج ہے۔

آب برگ گیندا سے علاج :۔

موسم سرما میں ہاتھ پاؤں کا خشکی کے باعث پھٹ جانے یا سیاہ ہو جانے کے لیے آب برگ گیندا انتہائی مفید ہے بلکہ داد کے لیے بھی مفید ہے جو موسم سرما میں جلدی خشکی سے ہو۔

غافل دل سے استغفار

حضرت رابعہ عدویہؒ نے کہا کہ ”ہم لوگوں کے استغفار کے لئے بہت سا استغفار چاہیے، یعنی دل غافل سے استغفار کرنا بھی ایک گناہ اور ہنسی ہے۔ اس کے لئے اور استغفار کرنا چاہیے“ اور بعض حکماء نے فرمایا ہے کہ ”جو کوئی ندامت سے پیشتر استغفار کرے تو وہ اللہ تعالیٰ سے ہنسی کرتا ہے اور اس کو اس بات کا علم نہیں۔“ ایک اعرابی کو کسی نے سنا کہ ”کعبہ کے پردہ سے لپٹا ہوا کہہ رہا تھا الٰہی گناہ پر اصرار کرنے کے باوجود میرا استغفار کہنا ملامت ہے اور تیرے عفو کی وسعت کو معلوم کر کے میرا استغفار سے چپ رہنا بھی عاجزی ہے۔ تجھ کو ہر چند میری پرواہ نہیں مگر تو مجھ پر نعمتیں اور احسان کر کے میرا دوست بنتا ہے اور میری یہ شامت ہے کہ باوجود تیری طرف محتاج ہونے کے گناہ کر کے تیرا دشمن بنتا ہوں۔ تو معاف فرمانے والا ہے تو میرے بڑے گناہ کو اپنی بڑی عفو میں داخل کر دے۔“ (”توبہ کے کمالات“ ایک ایسی کتاب ہے جو اللہ سے ملنے کا راستہ بتاتی ہے)

قارئین کی خصوصی تحریریں

عبقری کے قارئین! آپ بھی حکیم صاحب کی ایک کتاب انعام میں پاسکتے ہیں عبقری کے لیے شاندار اور جاندار تحریر بجھوائیں۔ہاں تحریر عبقری کے معیار کی ہو۔اول آنے والے کو یہ انعام ارسال کیا جائیگا۔اپنا مکمل پتہ لکھنا نہ بھولیں

ڈپریشن (ذہنی دباؤ)

(سبحان اللہ یوسف زئی۔۔۔صوابی)

ذہنی دباؤ جسے ڈپریشن کہتے ہیں بہت ہی عام قسم کا مرض ہے۔یورولوجسٹوں سے لیکر سائیکاٹرسٹوں تک سب سے زیادہ اسی بیماری کے علاج میں مصروف ہیں۔لیکن اگر دیکھا جائے تو مسلمانوں میں یہ بیماری کم ہے۔خصوصاً جن مسلمانوں کا دینی رجحان زیادہ ہے۔ان میں یہ مرض تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے۔لہذا مغربی طبی ماہرین اسکی وجوہات جاننے کی کوششوں میں مصروف ہیں۔

بقول ایک پروفیسر صاحب کے میں کچھ عرصہ قبل فیصل آباد گیا تھا۔وہاں پنجاب میڈیکل کالج کے سامنے ایک فزیوتھراپسٹ نے اپنا آفس کھولا تھا۔ان سے ملاقات ہوئی انھوں نے ویسٹ جرمنی سے ڈپلومہ لیا تھا۔انھوں نے بتایا کہ جب وہ جرمنی میں زیر تعلیم تھے۔تو اس دوران جرمنی کے ڈاکٹر اس ڈپریشن کا علاج دواؤں کی بجائے کسی اور طریقے سے کرنے کے متعلق جستجو میں تھے۔جس کے لیے تحقیق بھی کی گئی تھی۔ اس وقت وہاں ایک سیمینار منعقد ہوا تھا۔موضوع تھا "ڈپریشن کا علاج بغیر دوا کے" اس دوران ایک ڈاکٹر نے سیمینار سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ انھوں نے ہر مریض کو پانچ مرتبہ منہ دھونے کی ہدایت کر دی۔تو کچھ ماہ بعد انکی بیماری میں کمی واقع ہوئی۔ایک اور ڈاکٹر نے بھی دیگر کچھ مریضوں کو روزانہ پانچ مرتبہ ہاتھ،منہ اور پاؤں دھلوانے شروع کر دیئے تو انھیں بے حد فائدہ ہوا۔آخر میں انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ مسلمانوں میں اس بیماری کی کمی ہونے کی اہم وجہ یہ ہے کہ وہ روزانہ پانچ مرتبہ وضو کرتے ہیں۔پشاور کے ایک سائیکاٹرسٹ پروفیسر نے بتایا کہ مغربی ممالک میں ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا کہ جو مسلمان تہجد کے وقت اٹھتے ہیں انھیں کبھی بھی ڈپریشن کا مرض لاحق نہیں ہوتا۔لہذا انھوں نے فیصلہ دیا کہ تہجد کے وقت اٹھنا ڈپریشن کا علاج ہے۔پھر انہوں نے ڈپریشن کے مریضوں کو نصف رات کو جگا کر اپنے اپنے عقیدے کے مطابق عبادت کرنے کی ہدایت کی جس کی وجہ سے انہیں بے حد فائدہ ہوا۔مسواک کرنے سے بھی ہم بہت سے امراض اور خصوصاً ذہنی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

یاد الٰہی سے بھی دلوں کو سکون ملتا ہے۔افریقہ میں چلنے والی تبلیغی جماعت کے ایک شخص نے بتایا کہ جب وہ نماز پڑھتے تھے تو غیر مسلم افریقی مرد وخواتین آ کر انکے پاس بیٹھ جاتے تھے۔جب ان سے اسکی وجہ پوچھی گئی تو انھوں نے تسلیم کیا کہ اس طرح ہمیں ذہنی سکون میسر آتا ہے۔ایک مرتبہ جب جماعت جنگل میں نماز ادا کر رہی تھی تو آبادی کے عیسائی آ کر جماعت کے ساتھ کھڑے ہوگئے۔وہ جماعت کے ساتھ رکوع اور سجدہ بھی کرتے رہے۔جب جماعت نماز پڑھ چکی تو ان عیسائیوں سے نماز میں شامل ہونے کی وجہ پوچھی گئی تو انھوں نے بتایا کہ انہیں اس عمل سے دلی سکون حاصل ہوا اور ذہنی پریشانیاں دور ہوگئیں۔انہوں نے مزید بتایا کہ جب آپ اذان دیتے ہیں تو اس وقت بھی ہمیں سکون ملتا ہے۔ اسکے 2 روز بعد جب جماعت وہاں سے رخصت ہونے لگی تو عیسائیوں نے ان کو نصیحت کی کہ دو چیزیں مت چھوڑنا ایک بلند آواز سے اذان اور دوسری باجماعت نماز، کیونکہ ان دونوں سے ذہنی سکون ملتا ہے ان سب باتوں سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اگر ہم صحیح معنوں میں مسلمان بن جائیں اور سنتِ رسول ﷺ پر سختی سے عمل پیرا ہو جائیں اور اطیعو اللہ واطیعوا الرسول ﷺ پر عمل کریں تو اللہ تعالیٰ بھی ہم سے راضی ہو جائیگا ہماری دنیا اور آخرت بھی سنور جائیگی اور ہماری جسمانی اور روحانی بیماریوں کا خاتمہ بھی ہو جائیگا۔یہاں پر ایک بات خصوصاً ذہن میں رکھیں کہ صرف ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے نماز نہ پڑھیں، بلکہ اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کے لیے پڑھیں،ڈپریشن تو سمجھ لیں کہ بونس میں ختم ہو جائیگی۔آخر میں اللہ جل شانہٗ سے دعا ہے کہ ہمیں قرآن وسنت کے اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔آمین ثم آمین۔

پانی کے ذریعہ علاج

(حافظ عبدالرحمٰن۔۔۔موچی دروازہ لاہور)

بقول اطباء پانی سے ان بیماریوں کا کامیاب علاج کیا گیا ہے۔(۱) دردسر (۲) بلڈ پریشر (۳) لقوہ (۴) بیہوشی (۵) بلڈ کولیسٹرول (۶) بلغم (۷) کھانسی ،(۸) دمہ (۹) ٹی بی (۱۰) مینن جائٹس (۱۱) جگر کے امراض (۱۲) پیشاب کی بیماریاں (۱۳) تیزابیت (۱۴) گیس ٹربل (۱۵) مروڑ (۱۶) قبض (۱۷) ذیابطیس (۱۸) بواسیر (۱۹) آنکھ کے امراض (۲۰) استحاضہ (حیض کی بیماریاں) (۲۱) بچہ دانی کا کینسر (۲۲) ناک اور گلے کے امراض

بغیر منہ دھوئے اور کلی کے نہار منہ 1250 ml یعنی چار بڑے گلاس پانی ایک ساتھ پی جائیں۔اب 45 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پیئیں۔ہاں اب منجن،کلی وغیرہ میں حرج نہیں۔یہ علاج شروع کرنے کے بعد کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی پانی پیئیں اور سونے کے آدھے گھنٹے قبل کچھ نہ کھائیں۔اگر ابتداً چار گلاس نہیں پی سکتے تو ایک یا دو گلاس سے شروع کریں۔آہستہ آہستہ بڑھا کر چار گلاس کر دیں۔مریض تندرست ہونے کے لیے اور غیر مریض تندرست رہنے کے لیے یہ علاج اپنائیں۔

اطباء کے بقول اس علاج سے مندرجہ ذیل امراض بتائی ہوئی مدت میں ٹھیک ہو سکتے ہیں۔(انشاءاللہ)

مرض	مدت شفاء	مرض	مدت شفاء
قبض	دو دن	گیس کے امراض	دو دن
ذیابطیس	ایک ہفتہ	ہائی بلڈ پریشر	ایک ماہ
کینسر	ایک ماہ	ٹی بی	تین ماہ

نوٹ:۔ چار بڑے گلاس ایک ساتھ پی جانے سے کوئی نقصان (Side Effects) نہیں ہوتا۔ہاں شکم سیری ہو جائے گی۔اور انشاءاللہ تقریباً پون گھنٹے کے بعد بھوک لگے گی۔شروع کے تین دنوں میں ہو سکتا ہے کہ چند بار پیشاب جلدی آئے لیکن اس کے بعد انشاءاللہ حسب معمول آئے گا۔

علاج کرنا بھی سنت ہے۔اور دوسروں کو علاج تجویز کرنا بھی سنت ہے۔

میرے تجربات و مشاہدات

(1) جوہر شفائے مدینہ

(انجینئر سلطان احمد آصف ۔۔۔ ڈنمارک)

میں یہ فوائد اپنے ذاتی علم اور تجربہ کی روشنی میں تحریر کر رہا ہوں۔ میں نے خود اور میرے عزیز واقارب نے استعمال کیا ہے۔

(۱) میری عزیز جو اسلام آباد میں رہتی ہیں جب بھی ہمارے ہاں آنا ہوا۔ہر چیز کھانے سے پرہیز کرتی تھیں۔استفسار پر بتایا کہ معدہ میں تکلیف ہے کچھ بھی کھا پی نہیں سکتی ہیں۔سوائے Liquid کے۔کئی ماہ سے اس تکلیف میں مبتلا تھیں۔میں نے مشورہ دیا کہ حکیم صاحب سے دوائی لیں۔حکیم صاحب نے نبض دیکھ کر "جوہر شفاء مدینہ" استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔چند خوراکیں کھانے کے بعد ہی افاقہ محسوس ہوا اور مسلسل استعمال سے اب الحمدللہ بالکل تندرست ہیں۔اور

سب کچھ کھا پی رہی ہیں ان کے لیے ''جوہر شفاء مدینہ'' اکسیر ثابت ہوئی ہے۔

(۲) رضیہ میری بیوی کے گھر کے کام کاج میں مدد کرتی ہے۔ ہر چند دن بعد اس کی طبیعت خراب ہو جانا، رنگت پیلی، بیہوش ہو جانا، ہاتھ پاؤں مڑ جانا۔ کچھ کھا پی نہ سکتی تھی۔ اس کے گھر والوں کا خیال تھا جگر کی خرابی ہے۔ سر درد کے لیے کوئی انگریزی دوائی ڈاکٹر نے دی اور اس کا ردعمل بتاتی تھی۔ میں اس کو حکیم صاحب کے پاس لے گیا انہوں نے نبض دیکھ کر ''جوہر شفاء مدینہ'' تجویز کی۔ اس کے استعمال سے اس کی تکلیف میں افاقہ ہونا شروع ہوا اور کئی ماہ سے باقاعدگی سے استعمال کر رہی ہے۔ الحمدللہ اب بالکل نارمل ہے۔ اور حکیم صاحب کو دعائیں دیتی ہے۔

(۳) مجھے گیس کی زیادتی کی شکایت تھی۔ حلق میں جلن اور ٹھنڈا دودھ پینے سے بھی افاقہ نہ ہوتا تھا۔ گھبراہٹ محسوس ہوتی تھی۔ ''جوہر شفاء مدینہ'' کے استعمال سے میری جملہ شکایات دور ہو گئی ہیں۔ اب میرے مسلسل استعمال میں ہے۔

(۴) پچھلے دنوں میرے چھوٹے بیٹے کو گلے کی خرابی سے بخار رہنے لگا۔ صبح کم تو شام کو 104 تک ہو جاتا۔ اور یہ پریشانی کا سبب بنا۔ حکیم صاحب نے ''جوہر شفاء مدینہ'' ہر گھنٹہ بعد استعمال کرنے کی ہدایت کی۔ اس کے استعمال کے افاقہ ہونا شروع ہوا۔ بخار کی شدت بتدریج کم ہوئی اور گلا بھی ٹھیک ہو گیا۔ الحمدللہ'' جوہر شفاء مدینہ'' کے باقاعدگی سے استعمال کا فائدہ ہوا۔ کہ بخار بالکل جاتا رہا۔ اور الحمدللہ اب وہ صحت مند ہے۔

(۵) حکیم صاحب نے اسی دوران ''جوہر شفاء مدینہ'' بطور قہوہ استعمال کرنے کا مشورہ بھی دیا۔ جو کہ بہت فائدہ دیتا ہے۔ گلے کی خراش، پیٹ کی گیس میں آرام، جگر اور معدہ کے افعال کی درستگی۔ بھوک خوب لگتی ہے۔

(2) ٹھنڈی مراد

بلڈ پریشر کی وجہ سے مجھے سانس پھول جانے کی شکایت ہوئی، پیشاب میں جلن اور رکاوٹ کا معاملہ ہوا۔ ایک بار پیشاب میں خون بھی آیا۔ میں نے ٹھنڈی مراد کا استعمال باقاعدگی سے رکھا ہوا ہے۔ الحمدللہ میری جملہ شکایات میں بہت فائدہ ہوا ہے۔ اور میرا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔ Anxiety یا ڈپریشن جو آج کی زندگی کا حصہ ہے۔ جس سے سر بوجھل ہونا اور گھبراہٹ نارمل چیز ہے۔ اسی وقت میں ٹھنڈی مراد استعمال کر لیتا ہوں اور آرام و سکون محسوس کرتا ہوں۔

روحانی بیماری ''حسد''

(بنت طارق۔۔۔سندھیاں مری)

کسی کے عیش اور آرام کو دیکھ کر دل کو صدمہ، رنج اور جلن ہونا اور اس کے آرام و عیش کی نعمت کے ختم ہو جانے کو پسند کرنا حسد کہلاتا ہے جو کہ حرام ہے۔ رسول مقبول ﷺ ارشاد فرماتے ہیں ''کہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ لکڑی کو کھا جاتی ہے۔'' البتہ ایسے شخص پر حسد جائز ہے جو خدائے تعالیٰ کی نعمتوں کو نافرمانی میں خرچ کرتا ہے اور اس کے مال کے زوال کی تمنا کرنا گناہ نہیں ہے۔ کیونکہ یہاں دراصل اس معصیت کے بند ہونے کی تمنا ہے۔ حسد دراصل فیصلہ الٰہی سے ناگواری کا نام ہے کہ ہائے اس کو خدائے تعالیٰ کیوں یہ نعمتیں دے رہے ہیں۔ اور اس کی نعمتوں کی تباہی سے دل خوش ہو اور اگر کسی کی نعمت دیکھ کر یہ تمنا کرے کہ ہم کو حق تعالیٰ نعمتیں عطا فرمائیں تو اس کو غبط کہتے ہیں۔

حسد کا نقصان

حسد سے دینی نقصان یہ ہے کہ سب نیکیاں ضائع ہو جائیں گی۔ اور دنیا کا نقصان یہ ہے کہ حاسد ہر وقت رنج و غم میں جلتا رہتا ہے۔

حسد کا علاج

☆ جس پر حسد ہو اس کے لیے ہر روز دعا کا معمول بنالینا۔ ☆ اپنی مجلس میں اس کی تعریف کرنا۔ ☆ گاہ بگاہ ہدیہ اور تحفہ بھیجنا۔ ☆ ناشتہ یا کھانے ہی پر گاہ بگاہ دعوت دینا۔ ☆ جب سفر کرنا ہو تو اس سے ملاقات کر کے جانا اور واپسی پر اس کے لیے کوئی تحفہ لانا۔

یہ دوا تلخ تو ہوتی ہے لیکن حلق سے اتارنے کے بعد کیسا دل کو چین عطا ہو۔ اور نہ تمام زندگی حسد کی آگ میں تباہ رہتی اور سکون و چین سب چھن جاتا اور آخرت الگ تباہ ہوتی۔

حسد کی آگ میں کیوں جل رہے ہو۔
کف افسوس تم کیوں مل رہے ہو۔
خدا کے فیصلے سے کیوں ہو ناراض
جہنم کی طرف کیوں چل رہے ہو۔

''مومن''

ایک بزرگ سے کسی نے ان کی زبان کی مٹھاس کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے جواب دیا میں نے ایک دن انگور کی بیل پر پتھر پھینکا۔ ایک خوشہ انگور کا زمین پر گرا اور میں نے اسے کھایا۔ اس میں بے حد مٹھاس تھی۔ میں نے ٹہنی سے پوچھا! انگور میں مٹھاس کیوں کر پیدا ہوئی۔ ٹہنی نے جواب دیا! دھوپ کی سختی صبر سے جھیلی، اپنا سر ہمیشہ جھکائے رکھا، اس طرح مٹھاس خود بخود مجھ میں رچ بس گئی۔

ایسی مثال اچھے انسان کی بھی ہے کہ وہ دوسروں کی تلخ باتوں کا خندہ پیشانی سے جواب دیتا ہے اور ان کے دل دکھانے والے رویے سے درگزر کرتا ہے۔ تب کہیں جا کر وہ ایک سچا پرخلوص انسان بنتا ہے۔ اور تمام دنیا اسے مومن کے نام سے جانتی ہے۔

ملک میں بد ترین تباہی کے بعد، اللہ کے غضب سے محفوظ رہنے کے لیے

اہل اللہ نے چند اذکار کو معمول بنانے کی اپیل کی ہے۔

ہر نماز کے بعد یہ معمولات کئے جائیں:۔

(1) بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَیْئٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاۗءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْم (3 مرتبہ) (ترجمہ: اللہ کے نام کے ساتھ کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی نہ زمین میں اور نہ ہی آسمان میں وہ خوب سننے والا اور خوب جاننے والا ہے)

(2) اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِ. (3 یا 7 مرتبہ)

(ترجمہ: میں اللہ جل جلالہ سے مغفرت طلب کرتا ہوں کہ جس کے سوا کوئی معبود نہیں جو زندہ ہے اور نظام کائنات کو سنبھالنے والا ہے۔ اور اسی کی طرف رجوع کرتا ہوں)

(3) وَجَعَلْنَا فِی الْاَرْضِ رَوَاسِیَ اَنْ تَمِیْدَ بِهِمْ وَ جَعَلْنَا فِیْهَا فِجَاجًا سُبُلًا لَّعَلَّهُمْ یَهْتَدُوْن. (ترجمہ: اور ہم نے زمین میں بھاری پہاڑ رکھ دیئے تاکہ انہیں لیکر ادھر ادھر نہ جھکنے پائے۔ اور ہم نے اس زمین میں کشادہ راستے بنا دیئے تاکہ وہ راہ پا جائیں) (اس کو 7 مرتبہ پڑھ کر آسمان کی طرف منہ کر کے پھونک ماردیں۔)

وہ معمولات جو تمام دن میں ایک مرتبہ کئے جائیں

(1) اَللّٰهُمَّ اِنَّکَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّیْ. (100 مرتبہ) (ترجمہ: اے اللہ تو بہت زیادہ معاف کرنے والا ہے، معافی کو پسند کرتا ہے۔ میرے گناہوں کو بھی معاف فرمادے۔)

(2) سورۂ نوح (مکمل) پارہ نمبر 29 (1 مرتبہ)

(3) اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْهِ (100 مرتبہ)

(4) اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُبِکَ مِنْ شُرُوْرِهِمْ (313 مرتبہ)

(ترجمہ: اے اللہ ہم تجھے ان دشمنوں کے سامنے کرتے ہیں اور ان کی شرارتوں سے تیری پناہ مانگتے ہیں)

ہمارا دین سراپا ادب ہے جو اس کو ملحوظ نہیں رکھے گا وہ حرماں نصیب ہے۔ (حضرت امام جعفر صادقؒ)

آئیں مل کر دعا کریں

اسم اعظم کے ذکر کی روحانی محفل
اسم اعظم سے روحانی و جسمانی مشکلات کا یقینی علاج

جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ ذکر میں درود شریف، سورۃ فاتحہ، سورۃ الم نشرح، سورۃ اخلاص آیت کریمہ، اسم الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جسے اس دعا میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام احباب شریک محفل یا ممبران عبقری سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔

شوہر مجھے طلاق نہ دے

صائمہ عدنان

قبلہ جناب حکیم صاحب !

میں بہت سے مسائل کا شکار ہوں میرا وٹہ سٹہ ہوا تھا۔ میرا بھائی باہر گیا تھا وہاں نشہ میں پڑ گیا بھابھی نے کسی اور سے معاشقہ کر لیا ہے۔ اور طلاق لینے کی تیاریوں میں ہے۔ دوسری طرف میرے خاوند نے دوسری شادی کی ہوئی ہے۔ وہ اور میری سوکن اور میرے سسرال والے تو میری جان کو آ گئے ہیں۔ ان کا منصوبہ یہ ہے کہ مجھے بھی طلاق دے کر میرے تینوں بچے چھین لیں۔ خدارا میرے لیے ہفتہ وار درس کی محفل میں دعا کیجئے اور عبقری کے قارئین سے بھی دعا کے لیے کہیں۔ والسلام

بچیوں کی شادی کے لیے

عقیل احمد صدیقی۔۔۔راولپنڈی

السلام علیکم !

میری تین جوان بچیاں ہیں۔ انکی شادی کے سلسلہ میں انتہائی پریشان ہوں۔ خاص طور سے بڑی بیٹی کے لیے جو کہ بچوں میں چوتھے نمبر پر ہے۔ اس کے لیے بہت پریشان ہو ں کہ کہیں اسکی عمر ہی زیادہ نہ ہو جائے۔ اور پھر مسائل اور پریشانیوں میں اضافہ نہ ہو جائے۔ رشتے آتے نہیں ہیں۔ اگر آتے ہیں تو دوبارہ واپس کوئی نہیں آتا۔ لہٰذا عرض ہے میرے لیے ہر منگل کو خصوصی دعاؤں میں یاد رکھیں۔ اس کے علاوہ بھی جب بھی کسی کے لیے دعا کریں تو میری پریشانی دور ہونے کی بھی دعا کریں۔ اللہ میرا اور آپ کا حامی و ناصر ہو۔

اللہ تعالیٰ مجھے بیٹا عطا کر دے

نصرت پروین۔۔۔مراد خورد

السلام علیکم !

میرا مسئلہ بڑا گھمبیر ہے۔ میری عمر 48 سال اور ماہانہ نظام درست ہے۔ میری صرف دو بیٹیاں ہیں اور چھوٹی بیٹی 20 جون کو 12 سال کی ہوگئی ہے۔ بیٹے کی انتہائی شدید خواہش ہے عرصہ دراز سے علاج اور دم کروا رہی ہوں۔ ڈاکٹر کے مطابق پہلے تو اندرونی نظام صحیح تھا۔ لیکن اب انڈوں کا مسئلہ بتاتے ہیں کہ صحت مند انڈے نہیں بنتے۔ جبکہ دم والے بتاتے ہیں کہ بندش ہے کہ وارث پیدا نہ ہو۔ آپ میرے لیے منگل کے درس میں خصوصی دعا کریں اللہ تعالیٰ مجھے بیٹے کی نعمت سے نوازے۔

میرے لیے کوئی دعا مانگنے والا بھی نہیں ہے۔ اور آپ مجھے بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی عمر دراز فرمائے تا کہ آپ اسی طرح مخلوق خدا کی خدمت کرتے رہیں۔ آمین۔ والسلام

عجیب و غریب خیالات

عبداللہ۔۔۔سکھروی

السلام علیکم !

حکیم صاحب میں نے اپنی جوانی کے شروع ایام میں غلط سوسائٹی کو اپنا لیا تھا جس کی وجہ سے میں نے اپنا بہت زیادہ نقصان کیا اور اب دماغی کمزوری بہت ہے اور ہر وقت عجیب و غریب خیالات آتے ہیں۔ مہربانی فرما کر میرے لیے دعا فرمائیں اللہ تعالیٰ میری پریشانیاں دور کر دیں اور راہ حق پر چلنے کی توفیق دے۔ آمین ثم آمین۔

اجڑے گھر بس گئے

(ایک خط۔۔۔منڈی بہاؤ الدین)

آداب محترم محمد طارق محمود صاحب !

سمجھ نہیں آرہی کہ کیسے شروع کروں۔ کیونکہ میں اتنی زیادہ دکھی ہوں کہ اپنی کہانی کو ٹھیک طرح سے بیان کرنے کے لیے میرے پاس الفاظ نہیں اور کچھ میں اپنی درد بھری کہانی ہر کسی کو سنا سنا کر دوسروں کو بھی دکھی نہیں کر سکتی۔ آپکی بہت زیادہ تعریف سنی ہے۔ کہ آپکے بتائے ہوئے وظائف سے اجڑے ہوئے گھر بس گئے۔ اور یہ کہ آپ پر خدا کی خاص رحمت ہے کہ آپ جس کے لیے دعا کرتے ہیں۔ اسکے اجڑے بگڑے کام ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ میں آپ کا شائع کردہ رسالہ عبقری بھی باقاعدگی سے پڑھتی ہوں اور جب اس میں لوگوں کے مسائل آپ کے بتائے ہوئے وظائف سے حل ہوتے پڑھے تو سوچا کہ آپ ہیں۔ جو میری مدد کر سکتے ہیں۔ برائے مہربانی کر کے میرے لیے ہفتہ وار درس میں دعا کیجئے اللہ تعالیٰ میرے گھریلو مسائل کو حل کرے اور میں ہنسی خوشی اپنی زندگی بسر کر سکوں۔

حج پر جا رہے ہیں

(ملک محمد نوید۔۔۔لاہور)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم !

حکیم صاحب میری والدہ فالج کی مریض ہیں انکے لیے کلونجی کے تیل سے مالش کے بارے اور اندر کتنی مقدار میں دیں۔ ذرا وضاحت کر دیں اور منگل والے دن دعا بھی ضرور کریں تا کہ وہ چلنے کے قابل ہو جائیں۔ دائیں سائیڈ متاثر ہے۔ ہم لوگ حج پر جا رہے ہیں خصوصی دعا فرمائیں کہ منظوری آجائے۔ اور بلاوہ ہو۔ اللہ آپ کی عمر دراز فرمائے اور ہر نظر بد سے محفوظ فرمائے۔ آمین۔ والسلام۔

اولاد کے لیے

(ایک خط۔۔۔راولپنڈی)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم !

میں اپنی اولاد کے مسائل کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ حکیم صاحب جو سب سے مین مسئلہ ہے وہ یہ کہ میرے بیٹا باپ سے بہت اکھڑا رہتا ہے۔ نہ باپ صحیح بات کرتا ہے اور نہ بیٹے کی بنتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے بہت دعا کیجئے۔ اور مراقبے میں خاص طور پر دعا کریں۔ بے حد شکر گزار ہوں گی۔ میں عبقری کی سالانہ خریدار ہوں براہ کرم میرا خط یا کوئی بات شائع نہ کی جائے۔ بس میرے لیے دعا کرنا کہ اللہ مجھے صحت دے اور ذہنی سکون دے اور گھر میں سکون ہو جائے۔ آپس میں محبت اور اخلاص ہو آمین ثم آمین۔

ماں سے بدسلوکی پر اللہ کا غضب

(تحریر: ڈاکٹر عبدالغنی فاروق)

تقریباً چار سال قبل کی بات ہے، میں ایک تقریب میں شمولیت کے لیے گاؤں گیا تو ایک لمبے عرصے کے بعد گلزار سے ملاقات ہوئی۔ وہ ہمارے گاؤں کے قریب ہی دوسرے گاؤں میں رہتا تھا اور میرا اسکول فیلو تھا۔ وہ دو سال مجھ سے پیچھے تھا۔ پڑھائی میں بہت پھسڈی تھا۔ کھیل کود اور آوارگی میں مگن رہتا تھا۔ اس لئے بار بار فیل ہوتا رہا اور آٹھویں میں تھا جب آخر کار رسی تڑا کر بھاگ گیا اور جا کر فوج میں سپاہی بھرتی ہوگیا۔ اس کی افتادِ طبع کے پیشِ نظر کوئی اور کام کرنا شاید اس کے بس کی بات بھی نہ تھی اور پھر پچیس تیس سال گزر گئے۔ ہمارا آمنا سامنا نہ ہوا۔ ایک بار سنا کہ گلزار نے فوج سے ریٹائرمنٹ لے لی ہے اور کویت چلا گیا ہے۔

حالانکہ اسکول کے زمانے میں بھی میری گلزار سے بے تکلفی نہیں رہی تھی پھر بھی فطری طور پر ایک طویل مدت کے بعد اسے دیکھ کر خوشی ہوئی۔ اس کے اطوار میں غرور اور تکبر کا انداز نمایاں تھا شاید اس لیے کہ وہ خاصا امیر ہوگیا تھا۔ اس نے گردن بلند کر کے بتایا کہ اس نے کویت سے بہت پیسہ کمایا ہے۔ وہ اپنے بڑے بیٹے کو بھی وہیں لے گیا تھا۔ اس نے تین حج کئے ہیں اور اب گاؤں میں اس نے شاندار مکان تعمیر کیا ہے۔ میں نے بال بچوں کا پوچھا تو وہ ایک دم افسردہ ہو گیا۔ اس کی گردن کا تناؤ کم ہوگیا اور چہرے پر حزن و ملال کی پرچھائیاں گہری ہوگئیں۔ بولا: میرے تین بیٹے اور ایک بیٹی ہے لیکن اولاد کے حوالے سے میری تقدیر بہت بری ثابت ہوئی ہے۔

میرے استفسار پر اس نے بتایا: ''دو سال پہلے میں نے بڑے بیٹے کی شادی دھوم دھام سے کی۔ گیارہ لاکھ روپیہ خرچ کر دیا۔ پچاس ہزار تو صرف آتش بازی پر......لیکن'' اس نے بہت لمبی اور ٹھنڈی آہ کھینچی ''لیکن دلہن بس ایک ہی رات میرے گھر میں رہی، دوسرے دن ولیمہ تھا۔ دور و نزدیک سب رشتہ دار اور ساری برادری جمع تھی، دلہن کے والدین بھی ولیمے میں آئے ہوئے تھے۔ رواج کے مطابق شام کو وہ دلہن کو اور میرے بیٹے کو ساتھ لے گئے اور دوسرے روز دلہن نے اعلان کر دیا کہ میں دوبارہ سسرالی گھر میں نہیں جاؤں گی۔ اس کا کہنا تھا کہ لڑکا بالکل بے کار ہے، اس میں مردانگی کا جوہر ہی نہیں ہے۔'' گلزار نے آنکھوں میں آنسو بھر کر کہا: ''ڈاکٹر صاحب یہ خبر ہمارے لئے قیامت سے کم نہ تھی۔ میرا سب کچھ لٹ گیا، میں برباد ہوگیا اور رشتے داروں اور برادری میں تقسیم کے لئے جو میں نے منوں مٹھائی تیار کرائی تھی، وہ میں نے نہر میں پھینک دی۔ میں اور میرا بیٹا کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہ رہے تھے اور پھر میری بہو نے آنے سے انکار کر دیا۔ میرا عزم تھا کہ خواہ کچھ ہو جائے میری بہو کو لازماً میرے ہی گھر میں زندگی گزارنی چاہئے۔ وہ میرے بیٹے کی منکوحہ ہے، اب اس کا کسی دوسرے گھر میں جانا گویا میری موت کے برابر ہے۔''

کیونکہ بہو جو بات کہہ رہی تھی، وہ بات نہیں تھی ڈاکٹر صاحب'' گلزار نے زور دے کر کہا'' حقیقت یہ تھی اور میں قرآن پر ہاتھ رکھ کر کہہ سکتا ہوں کہ میری بہو اچھے کردار کی مالک نہ تھی۔ وہ پولیس میں ملازم تھی اور خاصی تجربہ کار تھی جبکہ میرا بیٹا سیدھا سادھا بھولا بھالا نوجوان تھا۔ اصل بات یہ تھی کہ وہ پچاس تولے ہضم کرنا چاہتے تھے۔ میرا سمدھی بھی آزاد خیال آدمی تھا، اس کی شہرت اچھی نہ تھی۔

چنانچہ اس نے طلاق کا مقدمہ دائر کر دیا اور پھر میں نے بھی اسے خوب چکر دیئے، خوب ذلیل کیا۔ ڈیڑھ سال مقدمہ چلا اور جب وہ میرا سونا واپس کرنے پر آمادہ ہوا تو میں نے ناک کی لکیریں نکلوا کر طلاق دلا دی۔ لیکن بھائی عبدالغنی! ہائے میری قسمت، ہائے میرے نصیب کہ اس کے بعد میں نے بیٹی کی شادی کی۔ وہ آپ کے گاؤں میں اکبر کے بیٹے کے ساتھ۔ میں نے اتنا جہیز دیا۔ اتنا جہیز دیا کہ اس کے علاقے میں کسی نے اپنے بیٹی کو نہیں دیا ہوگا۔ صوفہ سیٹ، بیڈ، ڈائننگ سیٹ، فریج، ٹی وی، سٹیل کے برتن، پلاسٹک کے برتن، چینی کے برتن، میں نے اپنی سمدھن کو بھی سونے کا ایک سیٹ دیا۔ داماد کے سارے خاندان کو ولایتی قیمتی سوٹوں سے لاد دیا اور بارات کی اتنی تواضع کی کہ دھوم مچ گئی۔ داماد کو میں اپنے ساتھ کویت لے گیا۔ وہاں اسے بڑی اچھی نوکری دلا دی۔

لیکن ہائے میرا داماد بڑا ہی کمینہ اور احسان فراموش ثابت ہوا۔ اس نے معمولی سی رنجش پر پہلے میرے بیٹے کے ساتھ جھگڑا کیا، میں نے سمجھانے کی کوشش کی تو مجھ سے بدتمیزی کی، میرا گریبان پکڑ لیا اور پھر بدبخت نے کھڑے کھڑے میری بیٹی کو تین طلاقیں دے دیں اور پھر گلزار جذباتی ہوگیا۔ ڈاکٹر صاحب، یہ تقدیر کیا ہے؟ یہ اتنی ظالم اور بے رحم کیوں ہے؟ میں نے تین حج کئے ہوئے ہیں، پھر میرے ساتھ یہ ظلم کیوں ہوا؟ میں نے کسی کا کیا بگاڑا تھا، میرے ساتھ یہ سب کچھ کیوں ہوا ہے؟ میں اس کا ہاتھ پکڑ لیا، اسے دلاسہ دینے لگا۔ حوصلہ اور صبر کی بات کی اور موضوع بدلنے کی خاطر پوچھا: ''گلزار بھائی، آپ کے والد اور والدہ کس حال میں ہیں؟ آپ نے اُن کی خدمت تو خوب کی ہوگی۔'' میرے اس سوال پر گلزار کا موڈ یک دم بدل گیا۔ اس نے روتے روتے آنکھیں صاف کیں، سنبھل کر بیٹھ گیا اور غصے میں بولا۔

''میرے ماں باپ مر کھپ گئے ہیں۔ انہوں نے میرے لئے کچھ نہیں کیا، بس بددعائیں دیتے رہے اور آج میں انہی کی بددعاؤں کی نحوست میں گھرا ہوا ہوں۔'' میں گلزار کے اندازِ تکلم پر بھونچکا رہ گیا اور حیرت سے سوالیہ انداز میں اس کی طرف دیکھنے لگا۔

''آپ کو حیرت ہے کہ میں اپنے والدین کے خلاف اس طرح کی باتیں کیوں کر رہا ہوں۔ حقیقت ہے کہ انہوں نے میرے لئے کچھ نہیں کیا۔ انہوں نے میری تعلیم کے لئے کچھ نہیں کیا، ورنہ کیا میں بھی اتنی تعلیم حاصل نہیں کر سکتا تھا جتنی آپ کی ہے؟ آخر آپ کے ماں باپ نے بھی تو کوشش کی اور آپ نے اعلیٰ تعلیم حاصل کر لی۔ پھر میں نے اپنی زندگی کے لئے جو کچھ کیا، خود کیا۔ فوج میں نوکری کی، پھر کویت چلا گیا، بہت پیسہ کمایا، مکان بنایا، لیکن میرے ماں باپ مجھ سے راضی نہ ہوئے۔ وہ میری بیوی سے بھی مسلسل لڑتے رہے اور مجھے بددعائیں دیتے رہے۔'' گلزار کی تباہی نے مجھے بہت افسردہ اور پریشان کر دیا اور میں کمرے سے اٹھ کر باہر چلا گیا۔ بعد میں مجھے واقفِ حال لوگوں سے پتہ چلا کہ گلزار نے اپنے ماں باپ سے بہت ہی برا سلوک روا رکھا تھا۔ اس نے کویت جا کر بہت کمائی کی، لیکن والدین پر معمولی سا بھی خرچ نہ کیا۔ اس کی بیوی بڑی ہی بداخلاق اور جھگڑالو عورت تھی اور اس نے ساس سسر کا جینا حرام کر دیا، حتیٰ کہ یہ الگ مکان بنا کر وہاں منتقل ہو گئے، لیکن والدین اپنے پرانے کچے مکان میں مقیم رہے۔ گلزار کے والدین کی کسمپرسی کا یہ عالم تھا کہ گرمیوں کی ایک دوپہر کو سخت دھوپ میں اس کی بوڑھی ماں کھلی چھت پر بنے ہوئے تنور میں روٹیاں پکار ہی تھی کہ اسے چکر آیا۔ چھت سے نیچے گر گئی اور دم توڑ گئی۔ یہ ظالم ان دنوں کویت میں تھا۔

(بقیہ صفحہ نمبر 29 پر)

(بقیہ: کامیاب ازدواجی زندگی کا راز)

لیکن جہاں تک ان کے فرائض وواجبات کا تعلق ہے۔ان دونوں کا دائرہ کار الگ الگ ہے۔ چنانچہ گھریلو انتظام کے نقطۂ نظر سے اسلام نے مرد کو گھر کا ناظم یعنی رکھوالا تسلیم کیا ہے۔اور اس اعتبار سے وہ عورت کا نگران ومحافظ ہے۔ کیوں کہ وہ اپنا مال خرچ کر کے اسے بیاہ کر لاتا ہے اور اس کا مہر اور نفقہ ادا کرتا ہے۔ نیز وہ اس راہ میں ہر قسم کے مصائب برداشت کرتا ہے۔اسی وجہ سے اسلام عورتوں کو برابر کے حقوق دینے کے باوجود مردوں کی برتری ایک درجہ تسلیم کرتا ہے :''عورتوں کے بھی معروف طریقے سے ایسے ہی حقوق ہیں جیسے ان پر عائد ہوتے ہیں۔لیکن مردوں کو ان پر ایک درجہ فضیلت ہے۔''سورہ بقرہ:228)

مرد اور عورت یکساں ذمے دار :۔ بہر حال مرد اور عورت دونوں اپنے اپنے فرائض وواجبات ادا کرنے کے ذمہ دار ہیں۔ بلکہ دنیا میں کوئی شخص اپنی ذمہ داریوں سے آزاد نہیں ہے۔ جیسا کہ ایک حدیث نبوی ﷺ کا مفہوم ہے:''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم میں سے ہر شخص ذمہ دار ہے اور ہر شخص (قیامت کے دن) اس کی ذمہ داری کے بارے میں جواب دہ ہوگا۔ چنانچہ امام (مسلمانوں کا امیر) بھی ذمہ دار ہے جو اپنی ذمہ داری کے بارے میں جواب دہ ہوگا۔اسی طرح ہر شخص اپنے اہل وعیال کے بارے میں جواب دہ ہوگا۔ چونکہ ہر شخص اپنے اہل وعیال کے بارے میں ذمہ دار ہے۔لہٰذا اپنی ذمہ داری کے بارے میں جواب دہ ہوگا اور عورت بھی اپنے شوہر کے گھر کی ذمہ دار ہے، جو اپنی ذمہ داری کے بارے میں جواب دہ ہوگی۔'' (بخاری 215/1) اس اعتبار سے عورت اسلام کی نظر میں گھر کی خادمہ نہیں بلکہ وہ گھر کی ملکہ ہے۔ مگر شرط یہ ہے کہ مرد اور عورت دونوں ایک دوسرے کے مقام ومرتبے کو پہچانیں اور ایک دوسرے کے حقوق کو محبت وخلوص کے ساتھ ادا کرتے ہوئے اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

مرد کے فرائض :۔ اسلام کی نظر میں کامل ایمان والا شخص وہ نہیں ہے جو محض نماز پڑھ لیتا یا روزے رکھ لیتا ہو۔ بلکہ کامل ایمان والا شخص وہ ہے جو کردار کے لحاظ سے اچھا اور بہتر ہو۔اور کردار یا حسنِ اخلاق کی کسوٹی یہ ہے کہ وہ اپنی بیوی کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتا ہو۔ جیسا کہ اس اصول کی وضاحت حدیث نبوی ﷺ میں اس طرح کی گئی ہے: ''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ، ایمان کے اعتبار سے کامل ترین شخص وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں۔اور تم میں سے بہتر لوگ وہ ہیں جو اپنی عورتوں کے ساتھ بہتر سلوک کرتے ہوں۔'' (ترمذی 466/3)

اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو شخص اخلاق وکردار میں ناقص ونا کارہ ہے اور جو اپنی منکوحہ کے ساتھ اچھا برتاؤ نہیں کرتا وہ ایمان میں بھی تہی مایہ ہے۔ عورتوں کے ساتھ حسن سلوک کا سب سے پہلا تقاضہ یہ ہے کہ ان کا نان نفقہ (خرچہ) پابندی کے ساتھ ادا کیا جائے اور انہیں بلاوجہ کوئی تکلیف نہ پہنچائی جائے ، بلکہ جہاں تک ہو سکے عورتوں کی خاطر ومدارت کی جائے اور ان کے جذبات کا بھی خیال رکھا جائے۔ کیوں کہ وہ اپنے شوہروں کے گھروں کو بسانے کی خاطر اپنے عزیز واقارب کو چھوڑ کر چلی آتی ہیں اور اپنا سب کچھ نچھاور کر دیتی ہیں۔

بہر حال ایک مسلمان جب اپنی بیوی کے نفقے کو بوجھ نہ سمجھتے ہوئے اسے خوش دلی کے ساتھ اور ثواب کی نیت سے ادا کرتا ہے تو یہ اس کے اجر وثواب کا بھی باعث بن جاتا ہے۔ بلکہ وہ اپنی بیوی کے منہ میں جو لقمہ ڈالے گا اس کے اجر وثواب کا بھی وہ مستحق قرار پائے گا۔ جیسا کہ ارشاد نبوی ﷺ ہے:

''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جو تم بھی نفقہ اللہ کی رضامندی کی خاطر خرچ کرو گے اس پر تمہیں اجر وثواب ضرور دیا جائے گا، یہاں تک کہ اس لقمے پر بھی جو تم اپنی بیوی کے منہ میں ڈالتے ہو۔'' (بخاری کتاب الایمان 20/1)

عورت کے فرائض:۔ اسلام نے نظام فطرت کے مطابق کسب معاش کا فریضہ مرد پر عائد کرتے ہوئے عورت کو گھر کی ملکہ قرار دیا ہے۔اور اس تقسیم کار کی بنا پر عورت پر دو قسم کی بنیادی ذمہ داریاں عائد کی گئی ہیں۔ کہ وہ مردوں کی اطاعت کرنے والی ہوں جیسا کہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ''مرد عورتوں پر نگران ہیں کیوں کہ اللہ نے ان میں سے ایک کو دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس وجہ سے بھی کہ مردوں نے (عورتوں پر نکاح، مہر اور نفقہ وغیرہ کی صورت میں) اپنا مال خرچ کیا ہے۔تو (اس بنا پر) نیک عورتیں وہ ہیں جو (مردوں کی) تابعدار اور ان کی پیٹھ پیچھے (ان کے مال ومتاع) کی حفاظت کرنے والی ہوں۔'' (نساء 34) چنانچہ اس آیت کریمہ کی شرح وتفسیر حسب ذیل حدیث سے ہوتی ہے:''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ، بہترین عورت وہ ہے کہ جب تو اس کی طرف دیکھے تو وہ تجھے مسرور کر دے، جب تو کوئی حکم دے تو وہ بجالائے اور تیری غیر حاضری میں اپنے نفس اور تیرے مال کی حفاظت کرے۔'' (مجمع الزوائد 273/4) اس اعتبار سے اسلامی شریعت نے عورت پر جو فرائض اور ذمہ داریاں عائد کی ہیں وہ حسب ذیل ہیں:

(1) عورت جہاں تک ہو سکے اپنے شوہر کو خوش وخرم رکھنے کی کوشش کرے۔ (2) گھریلو معاملات میں شوہر کی اطاعت کرے۔ (3) شوہر کی غیر حاضری میں اس کے مال اور اپنے ناموس کی حفاظت کرے اور اس میں کسی قسم کی خیانت نہ کرے۔

اس کے علاوہ متعدد احادیث میں جو مزید احکام مذکور ہیں وہ سب انہیں اصولوں کی شرح وتفصیل ہیں، جن کے ملاحظہ سے اسلام کے معاشرتی نظام کا ایک پورا خاکہ سامنے آجاتا ہے۔اس موضوع پر تفصیل کے لیے راقم سطور کی کتاب ''اسلام کا قانونِ نکاح'' دیکھنی چاہیے۔

دوزخی عورت کون ہے ؟ چونکہ عورتوں میں ناشکری کا مادہ زیادہ ہوتا ہے اس لیے بعض احادیث میں عورتوں کی اکثریت کو دوزخی قرار دیا گیا ہے۔ چنانچہ رسول اکرم ﷺ نے ایک مرتبہ بعض عورتوں سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا:''اے عورتو! صدقہ کرو۔ کیوں کہ میں نے دیکھا ہے کہ تمہاری اکثریت دوزخی ہوگی۔اس پر ان عورتوں نے پوچھا کہ یارسول اللہ ﷺ! ایسا کیوں ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم اپنے شوہروں پر بہت لعن طعن اور ان کی ناشکری کرتی ہو۔'' (بخاری ومسلم) ایک دوسری حدیث میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ''اگر تم کسی عورت کے ساتھ عمر بھر احسان کرتے رہو مگر وہ تمہاری کوئی کوتاہی دیکھ لے تو فوراً کہہ اٹھتی ہے کہ میں نے تم سے کبھی کوئی بھلائی سرزد ہوتے ہوئے نہیں دیکھی۔'' (بخاری 151/6)

جنتی عورت کی پہچان : ایک حدیث کے مطابق جنتی عورت وہ ہے جس میں حسبِ ذیل خوبیاں پائی جاتی ہوں:''جب کوئی عورت پانچ وقت کی نماز پڑھتی ہے، ایک ماہ کے روزے رکھتی ہے، اپنی ناموس کی حفاظت کرتی ہے اور اپنے شوہر کی اطاعت کرتی ہے تو قیامت کے دن اس سے کہا جائے گا کہ تو جنت کے جس دروازے سے چاہے اس میں داخل ہو جا۔'' (کنز العمال 406/6) حاصل بحث یہ ہے کہ ہر مسلمان مرد اور عورت کو کوشش یہی کرنی چاہیے کہ وہ خدا کی عدول حکمی کر کے اپنی عاقبت خراب نہ کرے۔ بلکہ ایک دوسرے کے حقوق پورے خلوص اور مروت کے ساتھ ادا کر کے اپنی دنیا وآخرت دونوں کو سنوارنے کی جدوجہد کرے۔

(بقیہ: دعا اور بددعا کا اثر)

تمام رات سو نہ سکتی اور تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد جب یہ روتے ہوئے بلند اور دردناک آواز کے ساتھ ہائے میں مرگئی، ہائے میں بے گناہ ہوں، ہائے میرا کیا قصور ہے، کہتی تو کوتوالی کے قریب مکانوں کی چھت پر سوئے ہوئے لوگوں کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے۔ ظلم کے کئی واقعات میں سے ایک یہ واقعہ ہے جس کو دیکھ کر ایڈیٹر ''ریاست'' کو نابھ کی ملازمت میں ہی یہ خیال پیدا ہوا کہ والیان ریاست کے مظالم کے خلاف آواز اٹھانی چاہیے۔اس مقصد کے لیے اخبار جاری ہوا۔ کہ ریاستوں میں انقلاب پیدا کیا جائے۔

اب نہ تو مہاراجہ نابھ اس دنیا میں موجود ہیں نہ یہ ضعیف اور کمزور خاتون ہے۔ مگر میرا یقین ہے۔ کہ مہاراجہ نابھ کی تباہی کا باعث جن لوگوں کی بددعائیں تھیں، ان میں سے اُس بے گناہ اور بے قصور خاتون کی بددعاؤں کو بھی کافی حصہ تھا۔اس خاتون کا واقعہ ہی اخبار ''ریاست'' کو جاری کرنے کی بنیادوں کا باعث ہوا اور ایڈیٹر ریاست کا ایمان ہے کہ ان لوگوں کے ساتھ ظلم کران لوگوں کو قدرت ضرور سزا دیتی ہے۔ جو معصوم اور بے گناہ لوگوں کے ساتھ ظلم کرتے ہیں چاہے یہ سزا اسی وقت ملے یا دو چار دس سال کے بعد ملے اور خدا کا وجود ہو یا نہ ہو مگر سزا دینے والی کوئی نہ کوئی طاقت ضرور موجود ہے۔اور یہ ہو نہیں سکتا کہ دعا اور بددعا کا اثر نہ ہو۔

(بقیہ: صرف تکیہ دینے پر سارے گناہ معاف)

اللہ اور رسول ﷺ کا وہ فرمان ذرا ہمیں بھی سنائیں۔ حضرت سلمانؓ نے کہا ایک مرتبہ میں حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا آپ ﷺ ایک تکیہ پر ٹیک لگائے ہوئے تھے آپ ﷺ نے وہ تکیہ میرے لئے رکھ دیا۔ پھر مجھ سے فرمایا! اے سلمان! جو مسلمان اپنے مسلمان بھائی کے پاس جاتا ہے۔اور وہ میزبان اس کے اکرام کے لئے تکیہ دیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی مغفرت ضرور فرما دیتے ہیں۔(حیاۃ الصحابہ جلد ۲ صفحہ ۵۶۱)

(بقیہ: اجوائن ایک گھریلو جڑی بوٹی)

اور پھر کبھی زندگی میں یہ تکلیف نہیں ہوتی۔اس مرہم کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن چار تولہ، پھٹکری سفید ایک تولہ تو تیائے سبز ایک تولہ، ان تمام چیزوں کو لوہے کی کڑاہی میں آگ پر اتنی دیر رکھیں کہ وہ سیاہ ہو جائے۔ پھر مثل سرمہ کر کے ویزلین ملا کر مرہم تیار کر لیں۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

آپ کے پاس کتابیں، رسالے کسی بھی موضوع پر ہوں نئی یا پرانی اگر آپ چاہتے ہیں کہ وہ صدقہ جاریہ بنیں تو مدیر ماہنامہ عبقری کے نام گفٹ کی شکل میں ارسال کریں یا پھر اطلاع دیں، ہم خود وصول کر لیں گے۔اب تک بے شمار لوگوں نے اس سعادت میں حصہ لیا ہے۔ چند کے نام یہ ہیں۔ میاں محمد طلحہ طارق، لاہور۔ ڈاکٹر نسرین طلعت صاحبہ۔ چوہدری جاوید صاحب۔ حاجی نوازش صاحب۔ منیر احمد قریشی صاحب۔ الطاف حسین قریشی، ارچر روڑ، کوئٹہ۔ مسز منصور احمد، نواب شاہ۔ وحید الزماں، بلاک نمبر 9 ڈیرہ غازی خان۔ بیگم اسد درانی، پشاور۔ عارف صاحب، سانده۔ سید محمد اسد علی، احاطہ شنکر داس۔ عمران صاحب، سانده۔ بندہ ان حضرات کا مشکور ہے کہ انہوں نے کتب رسائل ہدیہ کیے۔ (ایڈیٹر)